

Univerzita Karlova v Praze
Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Výuka sebeobrany pro mládež na středních školách **Teaching self-defence for young people in secondary schools**

Radek Šlesingr

Vedoucí práce: PhDr. Martin Dlouhý, Ph.D.

Studijní program: Kombinované studium

Studijní obor: Vychovatelství

2016

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma Výuka sebeobrany pro mládež na středních školách vypracoval pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Praha 20. června 2016

Radek Šlesingr

Poděkování:

Rád bych touto cestou vyjádřil svůj dík panu PhDr. Martinu Dlouhému PhDr za jeho cenné připomínky, trpělivost a ochotu při vedení mé bakalářské práce. Rovněž bych chtěl poděkovat hlavnímu trenérovi Mgr. Lukáši Trambovi z Czech International Hockey Camp v Nymburce, který mi vyšel maximálně vstříc a umožnil mi přístup k potřebným prostředkům a informacím.

Anotace: Tato práce se ve své první teoretické části zabývá především historií sebeobrany a sporty, z kterých vychází určité techniky sebeobrany. Dále strava a pitný režim, ale také regenerace a prostředky pro výuku základních technik. V druhé části této práce jsou popsány techniky, jejich správné provádění a jejich časté chyby. Dále je zde krátký výzkum, který ukazuje, jak si je schopna mládež dané vybrané základní techniky v krátkém časovém horizontu osvojit i přesto, že se nikdy předtím žádné sebeobraně nebo bojovým sportům nevěnovala.

Klíčová slova: sebeobrana, úder, kopy, zranění, bojové sport

Anotace: This thesis is in its first theoretical part deals mainly with the history of sports and self-defense which is based on a self-defense techniques. Furthermore, food and drink, but also regeneration and resources for teaching basic techniques. In the second part of this thesis are described the techniques, how to properly implement and frequent mistakes. There is also research section that shows how the basic techniques is capable youth in the short term to learn even though they never had any self-defense or martial arts did not devote.

Keywords: self- defence, strike, kicks, Indry, fighting sports

OBSAH

1. Úvod	6
2. Cíl práce	6
3. Sebeobrana	6
3.1. Historie sebeobrany	6
3.2. Důležitost sebeobrany	8
3.3. Druhy sebeobrany	9
3.4. Úpoly ve školní tělesné výchově a zájmových kroužcích	10
3.5. Dělení úpolů používaných v sebeobraně	11
4. Fyzická připravenost	15
4.1. Věková hranice	15
4.2. Vhodné techniky pro věkové kategorie	16
4.3. Zvyšování fyzické kondice	17
5. Taktická příprava	23
5.1. Modelové situace	24
6. Vybrané prostředky k sebeobraně	24
7. Tréninkové prostředí (prostory)	26
7.1. Vhodné vybavení při tréninku	27
8. Nejčastější příčiny zranění a jejich předcházení	29
9. Vybrané techniky sebeobrany (hmaty, chvaty, kopy, údery)	30
10. Hypotézy	40
11. Výzkumná část	41
12. Diskuse	50
13. Závěry	52
14. Seznam použité literatury	54
14.1. Internetové zdroje	55
15. Přílohy	56

1. Úvod

Již od pravěku, přes středověk, až do současnosti měli lidé potřebu mít pocit bezpečí. Proto vždy chránili jak své členy rodiny, zvířata, majetek a domov před různými nájezdy útočníků, kteří je chtěli o tyto věci připravit. Dříve platilo přísloví „Oko za oko“. Pokud vás a vaši rodinu někdo napadl, měl jste právo použít zbraň a připravit ho o život. V dnešní době, kdy jsou zde různé skupiny lidí, kteří omlouvají a tolerují napadání slušných občanů žijících slušně, je důležité umět bránit sebe a své blízké beze zbraně. Dnešní společnost totiž spíše omluví někoho, kdo znásilnil dívku, než někoho, kdo se bránil se zbraní, když ho přepadlo více útočníků najednou. Proto víc než kdy jindy, je v dnešní době důležitá schopnost ubránit sebe a svou rodinu pomocí bojových sportů a sebeobrany. V době, kdy celá Evropa zavírá oči před uprchlickou krizí, která do států Evropské unie přinesla vysoký nárůst kriminality, jako jsou například krádeže, obtěžování a znásilňování žen a dívek a kdy Evropská unie přemýšlí o zpřísnění prodeje zbraní lidem i přesto, že mají řádně získaný zbrojní průkaz právě z důvodu, aby mohli chránit své blízké, je velmi důležité umět se ubránit těmto útokům bez použití zbraně.

2. Cíl práce

Cílem práce je ověřit, zda je možné realizovat v rámci výuky úpolů v tělesné výchově sebeobranu prostřednictvím speciálního výukového programu sestaveného ze základních technik boxu, juda a MMA pro studenty vybrané střední školy. Dílčím cílem je zjistit zpětnou vazbu, resp. hodnocení a subjektivní pocity studentů z tohoto experimentu.

3. Sebeobrana

Je souhrn za sebou jdoucích úkonů, s jejichž pomocí se napadená osoba snaží zabránit útočnickovi ve způsobení možných tělesných zranění či jiných závažných škod. Sebeobranu lze provádět aktivně – beze zbraně (hmaty, chvaty, údery, kopy atp.) - se zbraní (pistole, nůž, teleskopický obušek atp.) nebo pasivně (útěk, zavolání kolemjdoucích, zavolání policie). Za sebeobranu již nelze považovat situaci, kdy napadený využije nepřiměřených prostředků proti útočnickovi. Např. útočník se vzdá a napadený i přesto pokračuje obranými prostředky proti útočnickovi. Sebeobranou se zabývá věda zvaná Sindefendologie.

3. 1. Historie sebeobrany

„Historie sebeobrany (jako střetného, vojenského boje) je podle mnohých historiků stará jako lidstvo samo a dějiny lidstva vidí jako dějin válek, nicméně historie reálné sebeobrany

je poněkud kratší. Její vznik většina autorů pokládá do období okolo roku 1920 do tehdy britského přístavního města Šanghaj, které bylo díky rozsáhlé aktivitě čínských triád a čilému obchodu s opiem považováno za jedno z nejnebezpečnějších na planetě.“(moderni-sebeobrana.cz/strucna-historie-realne-sebeobrani/). V této době byl život a hlavně práce u ozbrojených složek velice náročná a opravdu nebezpečná. „Britský námořník William Ewart Fairbairn (který podle některých zdrojů posloužil jako inspirace pro postavu Jamese Bonda) tehdy pro potřeby policie vytvořil systém boje zblízka, kterému dal jméno Defendu. V roce 1926 ho popsal ve stejnojmenné knize: skládal se z jednoduchých, ale efektivních pohybů ze savate, juda, jiujitsu, boje nožem a různých čínských bojových umění. Protože byl určen pro policii, obsahoval také metody poutání, prohledávání, kontroly osob, střelbu atd. Defendu dalo šanghajské policii spolehlivý a rychlý systém, jak své příslušníky připravit k boji proti gangsterům; podle oficiálních dokumentů bylo využito ve 2000 případech, z toho v 700 bylo použito smrtící síly. Po návratu ze Šanghaje ve čtyřicátých letech minulého století nabídl Fairbairn po porážce Británie v bitvě u Dunkerque a reálné hrozbě invaze nacistického Německa svůj systém armádě. Nabídka byla přijata, Fairbairn vstoupil do armády, svůj systém přepracoval do podoby armádního bojového systému a vyučoval ho převážně členy britských commandos. Perličkou pro nás je, že podle historika Eduarda Stehlíka osobně trénoval (byť pouze jeden den) i české parašutisty Josefa Gabčíka a Jana Kubiše, kteří spáchali atentát na Heydricha. Jednalo se o ryze praktický způsob boje, který vynikal brutální agresivitou a značnou jednoduchostí, která byla podmíněna tím, že členové speciálních jednotek nemohli trávit roky tréninkem tradičních škol bojových umění, ale museli být schopni reálně použít naučené v extrémně krátké době.“(moderni-sebeobrana.cz/strucna-historie-realne-sebeobrani/). Mezi významnými zakladateli a průkopníky sebeobrani byli i další významní lidé, jako je například Rex Applegate. „Američan Rex Applegate, který se v době druhé světové války od Fairbairna učil a své zkušenosti přenesl do výcviku amerických OSS a kanadských speciálních útvarů. Svůj způsob boje nazýval „Gutterfighting“ („kanálový boj“, přeneseně velmi špinavý boj). Prioritu v něm hrály ty nejsnazší a nejrychleji naučitelné techniky; jejich funkčnost byla často ověřována až v reálném boji a zpětná vazba přicházela od agentů, kteří zažili reálný střet a mohli se vrátit přeživší zpět.“(moderni-sebeobrana.cz/strucna-historie-realne-sebeobrani/). Je mnoho druhů sebeobrani každá se skrývá pod jiným názvem. K těm známým patří například Izraelský bojový systém Krav-

maga. „Ten vznikl ve třicátých letech v Československu podobným způsobem jako Defendu, tedy z praktické, bez nadsázky životně důležité potřeby. Židovská komunita tehdy potřebovala efektivní způsob ochrany proti teroru nacistických pouličních bojůvek, který se šlo efektivně naučit v co nejkratší době. Imi Lichtenfeld takový systém sestavil z technik nejrozumnějších tehdy dostupných stylů; po emigraci do Izraele ho začal učit ozbrojené složky tohoto státu. Marc MacYoung přitom upozorňuje, že dnešní moderní Krav Maga má s tou původní jen pramálo společného a že důvodem, proč je dnes vyučována v izraelské armádě, je jednak to, aby vojáci mohli bezpečně „vypustit páru,“ jednak už zmíněné upevňování bojového ducha.“(moderni-sebeobrana.cz/strucna-historie-realne-sebeobran/). V dnešní době by se dalo říci, že všechny typy sebeobran mají stejný základ a vycházejí z bojových systémů 2. Světové války.

3.2. Důležitost sebeobran

Sebeobrana byla již od nepaměti důležitou a nedílnou součástí života lidí, od pravěku přes starověk, válečné konflikty v těchto dobách, až po novodobé války minulého a současného století. Z válečných konfliktů vzešlo i něco dobrého a to jsou různé systémy boje z blízka pro obranu. Z těchto systémů vzešla dnešní reálná sebeobrana. Sebeobrana vždy chránila jedince a jeho rodinu při ohrožení života a zdraví. V dnešní době je téma sebeobran důležitější a aktuálnější víc než kdy jindy. Potřeba bezpečí patří k důležitým a základním potřebám člověka. Ani nejdokonalější bezpečnostní systém jakéhokoli státu na světě nedokáže zabezpečit ochranu svých občanů na sto procent. Vždy byl, je a bude útočník a napadená oběť. Velmi důležitá je prevence a předcházení krizových situací. Například pravidelné přednášky ve školách a v zájmových kroužcích. Zde se dětem vysvětluje, jak předcházet nebezpečným situacím. Například, že nesmí chodit za tmy sami na neosvětlených místech, že školy a kroužků chodit zásadně ve skupinkách nebo je mají doprovázet rodiče. Toto vše je velmi důležitá prevence. Výuka sebeobran má i další důležité aspekty. Děti a mládež se zde učí sebekontroli, disciplíně. Mají zde také pohyb, který je velmi důležitý a v dnešní době dětem a mládeži hodně chybí. Schází se zde se svými vrstevníky a tak na výuce sebeobran tráví kvalitně svůj volný čas. Mají zde vhodné vzory, jak trenéry, tak starší děti, které již mají určité pokroky ve výuce sebeobran. Zvyšují si zde kondiční přípravu. Na výukách sebeobran, ale i v jiných kolektivních sportech, se děti a mládež schází ve svém volném čase a nesedí doma u počítačů na sociálních sítích a u různých her. Tím, že jsou děti a mládež mezi svými vrstevníky i mimo

již zmíněnou školu, si upevňují vztahy mezi sebou a výborně zde funguje začleňování do kolektivu nově příchozích nebo nově přistěhovaných dětí. Dobře se zde poznají i mimo školu. Důležité je, že při sebeobraně se děti a mládež učí stabilitě, rovnováze a užití vlastní síly. Tyto vlastnosti si zdokonalují, protože při sebeobraně se používají techniky z různých druhů úpolových sportů a bojových sportů. Tyto děti a mládež mají výborný pohybový základ do jakéhokoli sportu, kterému by se chtěly později věnovat, přes lehkou atletiku, míčové sporty, ale také již zmíněné bojové sporty.

Snadnost a časová nenáročnost naučitelnosti

V reálném střetu funguje to, co je jednoduché a přirozené. Cílem tedy musí být připravit jedince na to, aby minimálním počtem pohybů byl schopen řešit pokud možno všechny typy útoků. Pokud lze několika stejnými pohyby vyřešit útočníkovi pokusy o úchopy, údery, kopy a útoky zbraněmi, má takový výcvik mnohem větší užitnou hodnotu, než učení se několika variantám obrany proti jednomu typu útoku. Útoků je nepřehledné množství a tím se násobí množství možných obranných technik. Jedinec se pak dostává do situace, ve které je nucen reagovat na reálný útok, ale jeho reakce je zpomalená rozhodováním o použití některé z možných technik. Efektivnější je proto v nácviku neukazovat šířku bojových umění, ale trénovat jasná a co nejjednodušší řešení vycházejících z přirozených reflexů. Výcvikový systém sebeobrany musí být tedy lehce naučitelný, jelikož platí pravidlo, že čím rychleji je člověk schopen se něco naučit, tím déle a hlavně kvalitně je schopen to použít.

3.3. Druhy sebeobrany

Aktivní sebeobrana

Aktivní sebeobrana je obrana, při které se napadený objekt brání útočníkovi buď beze zbraně, kdy oběť použije hmaty, chvaty, kopy, údery sebeobrany nebo se zbraní a to nožem, střelnou zbraní, teleskopickým obuškem nebo jakýmkoli předmětem, který najde a to například klacek, trubku atd.. Na aktivní sebeobranu má z pravidla napadený objekt jen pár vteřin, které jsou zásadní pro úspěch. Jde především o efekt překvapení útočníka. Obrana musí být rychlá a především účinná v prvních vteřinách. Pokud nelze použít pasivní sebeobranu, je důležité vést obranný útok co nejefektivněji a na co nejvíce účinná místa na těle útočníka. Tato místa jsou oko, zevní ucho, oblast žaludku, genitálie, kořen nosu, brada. Zrak je nejdůležitější a nejsilnější lidský smysl, při lehkém tlaku na oko dojde k slzení nebo krátkodobému oslepnutí. Prudký tlak na oko vyvolá velkou bolest, tlak musí

být rychlý. Úderem na zevní ucho dojde k silnému hučení nebo protrhnutí zvukovodu. Tlak do oblasti žaludku působí velmi bolestivě. Nazývá se solar. Zde se sbíhají nervy, velký tlak může způsobit i bezvědomí. Úder do genitálií je jeden z nejúčinnějších obranných prostředků vůbec. Je doporučován především ženám a jedincům, které napadne útočník zjevně silnější a agresivnější, než je oběť. Kořen nosu je propleten nervy a žilami, takže při úderu může dojít k mdlobám a omráčení. Dobrý úder na bradu vyvolá bolest a silné omráčení.

Pasivní sebeobrana

Pasivní sebeobrana je stejně plnohodnotná a důležitá jako aktivní, jelikož nejdůležitější je agresivní útok přežít bez jakékoliv újmy na zdraví. Pokud se někdo někomu posmívá, že před útočníkem utekl a nebránil se, je velký hlupák. Většinou tito lidé by v obdobné situaci byli první, kteří by utekli. Naopak pokud je možnost útěku, zavolání o pomoc kolem jdoucí osoby nebo policie, je dobré to udělat. Důvodem, proč to udělat, je ten, že útočník je vždy ve výhodě překvapení a vždy čeká na místě, které si vybere on sám a ne oběť. To mu dává výhodu situace. Pokud to okolnosti dovolují, snažte se opustit prostor vybraný útočníkem. Klidně zahodte kabát nebo nákup. Žádný majetek nestojí za to, abyste byli ohroženi na životě nebo o něj dokonce přišli. Pokud se dáte na útěk, vždy utíkejte na místa, kde se zdržují lidé. Zde se vždy najde někdo, kdo vám pomůže. I když v dnešní době je těžké někoho takového najít, ale věřte, že takový lidé pořád jsou. Nebo pokud znáte v okolí nejbližší stanici policie nebo stanici městské policie. Snažte se zachovat si chladnou hlavu i přesto, že v takto psychicky vypjaté situaci to jde velmi těžko, jelikož mozek začne pracovat v režimu ohrožení a na to se nedá nikdy připravit. Zkuste přemýšlet, kde se zdržují lidé, kde je osvětlená ulice s domy, restauracemi nebo obchody. Zkrátka kde je možné vyhledat pomoc. Útočník zpravidla oběť nepronásleduje daleko, jelikož už se nenachází v prostoru, který si vybral pro svůj útok. Je velmi důležité útočníka umět popsat později policii.

3.4. Úpoly ve školní tělesné výchově a zájmových kroužcích

„Úpolová cvičení jsou pro učitele výbornou příležitostí k rozpoznání charakterových vlastností žáka a jeho schopnosti spolupracovat a překonávat projevy únavy nebo bolesti.“ (Fojtík, 1990). Poznatky získané z těchto cvičení můžeme využít i v běžném životě. Znalost různých technik může předcházet úrazu a jeho eliminaci. Pravidelné provádění

úpolů zlepšuje fyzickou kondici a pružnost. Vyučování úpolů má i další pozitiva učí kontrole pohybů těla, které je možné využít i v dalších sportech. Při výuce probíhá výborná socializace. Cvičenci se mezi sebou velice dobře poznají a respektují jeden druhého. Je to také skvělé kondiční cvičení. Vždy je nejdůležitější bezpečnost zúčastněných jedinců. Vedoucí nebo učitel kroužku musí dbát na to, aby vždy boj v úpolech byl čistý. Nesmějí přehánět nároky na žáky, aby je neodradili od dalšího tréninku úpolů. Při cvičení musí být zajištěn dostatečný prostor mezi cvičenci. Nesmí být v blízkosti žádný předmět, o který by mohlo dojít ke zranění. Musí zajistit dostatek ochranných pomůcek, pokud jsou potřebné k tréninku. Cvičenci musí být pod trvalým dohledem, aby učitel mohl opravovat případné chyby. Na konci tréninkového bloku se učitel nebo vedoucí kroužku ujistí, zda nedošlo k nějakému zranění.

3.5. Dělení úpolů používaných v sebeobraně

„Úpoly jsou tělesná cvičení, v nichž se v přímém střetnutí s protivníkem usiluje o překonání jeho odporu či jeho přemožení. Dochází v nich ke vzájemnému kontaktu s protivníkem, v některých případech prostřednictvím zbraní. Společným znakem většiny úpolů je vývoj z válečných a bojových dovedností, kdy cílem bylo zabítí nebo bezvýhradné podrobení nepřítele.“ (Fojtík, Michalov, 1996, str.8.) V dnešní době, jsou nároky kladené na úpolové cviky jiné než při jejich vzniku. Úpolové cviky fungují jako vynikající systém rozvoje pohybových dovedností a především jako součást sebeobrany. *„Jevově si úpoly zachovávají s bojovými činnostmi řadu společných rysů. Ve své většině však již neslouží k přemožení nepřítele, ale k duševnímu, fyzickému a zdravotnímu rozvoji cvičenců a ke zvýšení zdatnosti a odolnosti. Z fyziologického hlediska jsou úpoly charakteristické rozdílnou složitostí pohybových struktur od jednoduchých až po velmi složité, koordinačně náročné pohybové řetězce.“* (Fojtík, Michalov, 1996, str.8.) Hlavním cílem úpolových cvičení je dosáhnout toho, aby při použití co nejmenší síly a zároveň s co největší efektivitou, překonal odpor nebo útok protivníka. Úpoly dělíme na průpravné úpoly a sportovní úpoly.

Průpravné úpoly

„Průpravné úpoly jsou nejjednoduššími a nejpřístupnějšími formami úpolů bez sportovního zaměření. Nevyžadují žádný specifický nácvik a mimo plnění cílů TV poskytují celkovou přípravu pro sportovní úpoly a sebeobranu. Liší se však jednoduchostí provedení

a menší náročností na užití taktiky. Přípravné úpoly se dělí podle charakteru pohybové činnosti na přetahy, přetlaky, úpolové odpory a úpolové hry.“(Fojtík, Michalov, 1996, str. 11.)

Sportovní úpoly

„Sportovní úpoly jsou charakteristické přesným vymezením pravidel, evidencí výsledků soutěží a pravidelným konáním soutěží různého významu.“(Fojtík, Michalov, 1996, str. 11.) Jsou sportovní úpoly, ve kterých se soutěží na Olympijských hrách. Patří sem například zápas, judo, box. Jsou i úpoly, které na olympijských hrách nejsou jako například sumo, ale i v tomto sportu se pořádají regionální soutěže a mistrovství. Sportovní úpoly se rozdělují na sporty, při kterých se používají údery částmi těla jako například box, thajský box, karate.

Další jsou sporty, při kterých se využívá hmatů, chvatů a znehybnění, jsou to například zápas, judo. Další a u nás ne moc rozšířené jsou sporty, kde se používají zásahy zbraněmi, jsou například kendo a šerm.

Sporty, z kterých vychází sebeobrana

Sportů, ze kterých vychází techniky a systémy sebeobrany, je spousta. Některé z nich si blíže představíme. Většinou jsou to bojové sporty, ze kterých vybírají techniky, které se dávají dohromady takovým způsobem, aby byly co nejefektivnější. Výběr níže uvedených bojových a obranných sportů je vybrán ze západních tedy evropských bojových sportů a z východních bojových sportů. Jsou zde také uvedeny moderní disciplíny, které vznikly z tradičních bojových umění.

Západní bojová umění

Zápas

Je pravděpodobně nejstarší bojové umění, o kterém jsou vedeny záznamy a důkazy. Toto bojové umění sloužilo k výcviku vojáků, ale také jako sport. *„Zápas je individuální úpolový sport, který ať už v rituálních, či bojových formách provází lidstvo od počátku civilizace a se kterým se můžeme setkat ve světě v mnoha podobách. Cílem zápasu je vyřadit protivníka z dalšího boje, což je většinou reprezentováno donucením protivníka dotknout se určitou částí těla kolbiště, či vytlačení z něj. Mluvíme-li o zápasu pak nejčastěji o zápase řecko-římském a volném stylu. Tyto formy zápasu jsou součástí*

olympijského programu, stejně jako japonské Judo.“(wikipedia.org/wiki/Zápas). Dnes je zápas brán jako forma tělesného cvičení, ve kterém jde o překonání odporu soupeře. Zápas ještě dělíme na klasický Řecko- římský a na tak zvaný volný styl. Ze zápasu se dají velmi dobře v sebeobraně využít přehozy, porazy, vyvléknutí se ze sevření a podobně.

Box

Tradice boxu sahá až do starověku, kde byl nazýván jako pěstní zápas. Box se jako moderní sport objevil v Anglii v 18. století. Jeho pravidla se stala základem dnešního boxu. V tomto sportu jde o to, že dva soupeři se navzájem mezi sebou snaží jeden druhého zasáhnout údery pěstmi do určitých a dovolených částí těla. Prostor pro boj je vymezený provazy. Tento prostor se nazývá ring. Účinnost boxerských technik je naprosto nevyvratitelná a je základem pro dobré zvládnutí účinné sebeobrany. Box je dobrý jako kondiční trénink. V dnešní době je oblíbený v kombinaci s aerobikem.

Východní bojová umění

Judo

Judo pochází z Japonska. Z bojového umění Jiu-jitsu bere Judo techniku použití protivníkovi síly. *„Judo je bojové umění, způsob sebeobrany, ale i olympijský sport, který všestranně rozvíjí tělesnou zdatnost jako i psychickou odolnost judisty. Filozofie juda klade velký důraz na techniku a psychické schopnosti, prostřednictvím kterých dokáže judista v případě potřeby eliminovat i podstatně silnějšího protivníka.“*(bushi.cz/kodokan-judo/co-je-judo)

Karate

Karate pochází z ostrova Okinawa, ten se nachází v Tichomoří. *„Technika tradičního karate je založena na používání těla jako celku (synchronizace dechu, kontrakce a uvolnění svalů, dynamiky těla), raději než spoléhání se na sílu svalů rukou a nohou. V aplikaci je důležitá strategie a načasování, zkombinovány se silnou myšlenkou a odhodláním bojovat – bojovým duchem. Při tréninku se učíte spíše využívat volného místa v soupeřově akci, než odporovat jeho síle.“*(karate.cz/tradicni-karate/)

Jiu- jitsu

Jiu- jitsu pochází z Japonska, kde je velmi rozsáhlým bojovým systémem. „*Brazílské Jiu- Jitsu se zaměřuje na boj na zemi a využití pozemních technik páčení a škrcení. BJJ má zřejmě nejpropracovanější techniky pro boj na zemi ze všech bojových umění. Základní filozofií je, že většina z výhod většího, silnějšího soupeře pochází z dosahu paží a silnějších úderů, které po uchopení a následném škrcení, páčení nebo znehybnění značně zeslábnou. BJJ umožňuje širokou škálu technik uchopení, škrcení, páčení a hodů.*“([cs.wikipedia.org/wiki/Brazílské Jiu Jitsu](http://cs.wikipedia.org/wiki/Brazílské_Jiu_Jitsu))

Aikido

Aikido pochází z Japonska jako nejmladší japonské bojové umění. Aikido je pouze a čistě používáno na sebeobranu, nikoliv k útoku. „*Aikidó, čistě ve své praktické aplikaci, je umění sebeobrany. Aikidó zdůrazňuje dobrý pohyb těla, hody a páky. Je eticky spojené s obranou proti nevyprovokovanému útoku. Při správném užití aikidó může být prudká agrese pohotově a čistě neutralizována za zřetelné kontroly nad všemi aspekty útoku a obrany, takže se lze účinně ubránit, aniž nutně způsobíme vážné zranění.*“(cfai.cz/aikido)

Muay thai

Muay tai, v Evropě hodně rozšířený název Thajský box, je bojové umění pocházející z Thajska. „*Jeho základními "zbraněmi" jsou pěsti, lokty, kolena a nohy, což vlastně platilo odjakživa a platí to i v současnosti. Tento bojový sport vznikl zřejmě během neustálých bojů Thajců se sousedními kmeny Barmánců, Khmérů a Vietnámců, neboť správně zvládnutá technika boje může proti muži poskytovat velké výhody tomu, kdo ji uměl nejlépe. V tomto století se stal thajský box atraktivním bojovým sportem, v samotné zemi původu je stejně oblíbený stejně, jako u nás hokej a skoro každý Thajec ovládá přinejmenším jeho nejdůležitější základy.*“(muaythai.estranky.cz/clanky/muay-thai.html)

Moderní disciplíny

Mixed martial arts

MMA je jako soutěž na každém kontinentě nebo ve státě, vedena pod různými názvy. Například ve Spojených státech amerických UFC, v České republice GCF nebo v Dagestánu M1. Jsou to sportovní zápasy, které jsou co nejméně omezeny jak pravidly, tak chrániči na těle sportovců. Účelem je, aby se zápas co nejvíce podobal reálnému boji.

MMA vzniklo v 90. letech minulého století, jako nelegální zápas k porovnání různých bojových stylů. Každý bojovník se snažil prosadit si svůj styl a bojové umění. Dnes už je vše organizováno a bojovníci jsou komplexně připravováni jak na boj ve stoje i na boj na zemi.

4. Fyzická připravenost

Fyzická připravenost je velmi důležitá ve sportech, jako je například fotbal, tenis, hokej nebo bojový sport, ale i při výuce a nácviku sebeobrany. Děti a mládež mají, díky dnešnímu modernímu životnímu stylu, problém s fyzickou připraveností, jsou zvyklé sedět u počítače, tráví mnoho času u televize a ve škole mají tělesnou výchovu maximálně 2 x 45 minut týdně. Mezi hlavní cíle sebeobrany patří vedle technické připravenosti také fyzická připravenost. Děti a mládež se učí základům gymnastiky, kterými jsou kotouly, pády, skoky, plavmo a celkově jsou vedené k tomu, aby se postupně zvyšovala jejich fyzická výdrž a to také díky běhu. Fyzická připravenost je velmi důležitá, jelikož při cvičení a osvojování si technik potřebných pro svou ochranu, se techniky opakují v určitém tempu. U některých technik je potřeba i síla. Fyzická připravenost se dobře zvyšuje, pokud je příprava pravidelná. A proto se příprava provádí vždy před samotným nácvikem technik. Je to zpravidla, výše zmíněné, běhání, různé základní gymnastické cviky (kotouly, pády atd.). Tyto aktivity jsou výborné pro zvyšování fyzické připravenosti a zároveň slouží výborně k protažení a zahřátí těla do provozní teploty a odvrátí se tak nežádoucí zranění šlach, kloubů a svalů. Díky fyzické připravenosti a zároveň díky jednotlivým sebeobránným technikám, jsou děti a mládež schopny v krizových situacích správně a rychle reagovat. Naučí se rychle vyhodnotit situaci a následně ji zvládnout. Proto je důležitá kombinace dobře zvládnuté techniky a fyzické připravenosti. Fyzická připravenost je polovina úspěchu při zvládnutí krizové situace, kdy je potřeba použít proti útočníkovi techniku sebeobrany.

4.1. Věková hranice

Věková hranice, zejména u malých dětí, je omezena rozhodnutím rodičů, v jakém věku dítěte dají svého potomka do kurzu sebeobrany. Jinak věková hranice není vůbec omezena. Je pouze na každém jedinci, jak se cítí a jak si věří při osvojení si samotných technik. Samozřejmě se kurzy sebeobrany liší podle toho, zda jde o děti, mládež, dospělé jedince, ženy, muže nebo seniory. Podle věkové skupiny kurzu sebeobrany se určuje obsah výuky. Kurz pro děti je většinou vedený formou her. Pro mládež je už stejný nebo hodně podobný

kurzu pro dospělé. Pro ženy je pak hodně zaměřený na techniky, kde se příliš nepoužívá síla, ale velmi efektní a agresivní techniky, při kterých dochází k rychlému zneškodnění útočníka. Kurzy sebeobrany pro seniory většinou obsahují hlavně cvičení na protažení, ale i různé techniky k pacifikaci a zneškodnění útočníka. Tyto techniky jsou vybírány s ohledem na pohyblivost a silovou vybavenost přítomných seniorů na kurzu. Pokud si jedinec neosvojí žádnou z technik sebeobrany, která se vyučuje v kurzu, do kterého dochází, zvedne si alespoň svou fyzickou připravenost. A ta se v životě vždy hodí.

4.2. Vhodné techniky pro věkové kategorie

Techniky pro věkové kategorie je důležité rozdělovat z toho důvodu, aby nedošlo ke zranění, přetažení nebo k psychické újmě jedinců zúčastňujících se kurzu sebeobrany. V kategorii, kde jsou malé děti, nejde ani tak o sebeobranu jako takovou, ale o to, aby děti získaly určité návyky, jako například pozitivní přístup ke sportu a pohybu, disciplínu, dobrý vztah s vrstevníky, pitný režim atd.. V další kategorii, sem patří mládež, je většinou sebeobrana vyučována ve školách, zájmových kroužcích nebo ve sportovních klubech. Mládež se zde schází se svými vrstevníky a snaží se osvojit si vybrané techniky sebeobrany, které jsou převážně určeny na zvládání krizových situací přepadení. Jsou zde techniky převážně obrané, jednoduché, dobře zvládnutelné v krátkém časovém intervalu. A to z toho důvodu, jelikož mládež dlouho u žádné činnosti nevydrží. Proto pro ně musí být kurzy záživné a lehce naučitelné, aby si i z krátké doby navštěvování kurzu sebeobrany odnesli maximum. Sebeobrana pro dospělé může být také využita pro použití v zaměstnání. Zde se vyučuje sebeobrana, ale také techniky pro pacifikaci útočníků nebo pachatelů. Další kategorií je sebeobrana pro ženy. Zde se ženy snaží osvojit techniky pro odvrácení útoku, kde většinou útočník převládá silově a většinou i výškově nad napadenou ženou. K technikám se zde učí také zvládat stres v dané situaci a to tím způsobem, že se ve výuce dělají modelové situace. Kurzy sebeobrany pro seniory se stávají velkým hitem a to nejen v zahraničí, ale také v České republice. Senioři to vnímají jako kvalitní trávení volného času, kde se potkávají se svými vrstevníky. Většinou kurzy navštěvují ve skupinkách, kde se znají již mnoho let. Učí se jak se bránit proti napadení, odcizení svých věcí na ulici nebo jakým způsobem zamezit vniknutí cizí osoby do jejich bytu nebo domu, pokud jí otevrou dveře. Techniky jsou vybírány s ohledem na věk, sníženou pohyblivost a kondici seniorů. Většinou se učí velmi rychle a jejich docházka na kurzy sebeobrany je důsledná.

4.3. Zvyšování fyzické kondice

Zvyšování fyzické kondice je velmi důležité, jestliže se chceme věnovat jakékoliv tělesné aktivitě a to sebeobranu nevyjímaje. Dostatek pohybové aktivity je nezbytný nejenom pro naše křivky, ale také pro dobrou fyzickou kondici, která nám kromě dobrého pocitu může usnadnit i mnoho životních povinností. Když je naše fyzická kondice na bodě mrazu, cítíme se stále unavení, slabí, vyčerpaní a bez nálady. Pohyb totiž prospívá nejenom naší postavě, ale rovněž nás chrání před depresemi. Díky dostatečné fyzické kondici se posílí zdraví a jedinec navíc bude moci být do budoucna mnohem déle aktivní. Musí se ale dodržovat určité zásady. A těmi jsou pravidelnost, disciplína a správná životospráva. Pro zlepšení naší fyzické kondice by se měl zařadit do tělesné aktivity všestranný trénink, který bude rozvíjet nejenom naši fyzickou připravenost, ale i celkové tělesné předpoklady, tedy sílu a rozměr našich pohybů. K tomu, abychom zvýšili naši fyzickou kondici, nám rozhodně nebude stačit pouze jednostranný trénink zaměřený na jeden pohyb. Je dobré, abychom svoji kondici budovali komplexně, proto bychom do svého tréninku měli zahrnout jak aerobní cvičení zaměřené na spalování tuků a vytrvalost, tak silové anaerobní posilování. Velmi důležitý je pocit psychické a fyzické pohody. Dobrý příklad, jak skloubit dohromady aerobní a anaerobní cvičení je kruhový trénink, který se používá například na trénincích MMA. Kruhové tréninky se dají neomezeně kombinovat. Záleží na trenérovi nebo na nás samotných, co chceme zlepšovat, zda kondici nebo formovat postavu nebo zlepšovat balanc.

Popis kruhového tréninku

Zvolíme několik cviků, které seřadíme takovým způsobem, aby průběžně posilovaly předem určené svaly. Tento typ tréninku se může provádět v jednom cvičenci, ale také ve skupině lidí a to tak, že se každý jedinec připraví k jednomu stanovišti, kde po povelu k započetí cviku po určitý časový interval provádí cvik. Po ukončení časového intervalu mají pouze pár vteřin na přesunutí k následujícímu stanovišti, kde budou provádět jinou aktivitu. Zde vyčkají na časový signál k započetí cvičení. Toto se opakuje do té doby, než projde každý jedinec všechna stanoviště. Délka času na všech stanovištích i s přesunem na další stanoviště bývá odvozena od počtu stanovišť. Zpravidla to bývá cca. 10 minut. Na stanovišti se cvik provádí cca. 30 - 60 vteřin, přesun a příprava na další stanoviště cca. 5 vteřin. Pokud se používají při určitém cviku činky, tak váha činky musí být lehká natolik, aby se opakování dalo provádět po celou dobu cvičebního intervalu a pak mohl jedinec

pokračovat na dalším stanovišti. Při cvičení se musí vždy vydávat maximum. Kruhový trénink má za úkol zvyšovat fyzickou kondici jedince, jeho obratnost, výbušnost, vytrvalost, ale také psychickou odolnost, která je základem každého sportu, sebeobranu nevyjímaje. Po každém ukončení kruhového tréninku následuje důkladné protažení celého těla.

Při pravidelném zvyšování fyzické kondice dochází k:

- „zvyšování svalové síly a vytrvalosti
- lepší flexibilita
- posílení kardiovaskulárních funkcí
- zdraví respiračního ústrojí
- psychická vyrovnanost
- rovnováha a rychlost“ (bezhladoveni.cz/jak-zlepsit-fyzickou-kondici/)

Výživa, pitný režim, regenerace

Výživa

Bez kvalitní stravy a pravidelného příjmu tekutin to prostě nejde. Abychom svoji fyzickou kondici posílili opravdu všemi směry, měli bychom se kromě pravidelného cvičení zaměřit i na správnou skladbu jídelníčku. Při zvyšování fyzické kondice bychom se měli držet základních výživových doporučení, které vycházejí ze zdravého životního stylu. Jednoduše řečeno, pokud budeme konzumovat široké spektrum kvalitních potravin, budeme jíst pravidelně a nebudeme se přejídat, naše životospráva se bude ubírat správným směrem. Strava musí být pestrá a kvalitní. Důležitá je rovnováha příjmu bílkovin, vitamínů, minerálů a také sacharidů. Již za pár dní se člověk cítí lépe a pozoruje, jak se mu spousta povinností najednou dělá jednodušeji. Navíc si člověk může mnohem déle užívat aktivního života. Pokud nepřizpůsobíme příjem energie s výdajem energie, dojde k tomu, že se při vysokém fyzickém výkonu budeme cítit oslabeni a unaveni. A to z toho důvodu, že naše tělo strádá z nedostatku energie. Ale úplně stejné důsledky mohou nastat i opačným způsobem, pokud je příjem mnohem vyšší než výdej energie. V dnešní době je také na trhu nepřeberné množství různých výživových doplňků, jako jsou proteiny, gainery, kreatiny, spalovače tuků, BCAA, aminokyseliny, až po různé minerály a iontové nápoje. Ale pozor na to, aby tyto doplňky stravy nenahradily klasickou kvalitní stravu. Jedná se pouze o doplňky ke stravě. Strava musí být samozřejmě přizpůsobena fyzické aktivitě.

Kvalitní bílkoviny v potravinách

Zde si představíme potraviny, které obsahují hodně kvalitní bílkoviny.

maso- hovězí, kuřecí, krůtí, králičí, vepřové atd.

vajíčka- především bílek

sýr cottage- nejlepší sýr jaký můžete konzumovat

tvaroh- obsahuje kasein, který se uvolňuje do krve postupně

tuňák- nejlepší v celku, nedrcený

mléčné výrobky- mléko, jogurty, podmásli

proteinové nápoje- nejlepší syrovátkové

Kvalitní sacharidy v potravinách

Sacharidy patří mezi základní výživové složky (s bílkovinami a tuky).

rýže Natural- rýže se slupkou

ovesné vločky-ideální na snídani

brambory- je to kvalitní a opomíjený zdroj sacharidů

zelenina- rajče, paprika, celer, mrkev atd., obsahují spoustu vlákniny

Nejdůležitější princip správného stravování

-pestrost

-vyváženost

-pravidelnost

-kvalita

-střídmost

-pitný režim

Pitný režim

„Člověk denně v průměru vyloučí asi 2,5 litru vody močí, stolicí, dýcháním i kůží. Organismus však musí mít vyrovnanou vodní bilanci a tak, aby tyto ztráty uhradil, musí vodu přijímat. Dostatek tekutin zajišťuje nejen látkovou výměnu a dobrou funkci ledvin čili vylučování škodlivých látek, které v těle vznikají. Umožňuje také plnou výkonnost doslova všech ostatních orgánů, tělesných i duševních funkcí a v neposlední řadě stojí i podpora normálního vzhledu pokožky. Naopak nedostatek vody v organismu (tzv. dehydratace) způsobuje problémy akutní i chronické povahy. Akutními příznaky mírné dehydratace jsou bolesti hlavy, únava a malátnost, pokles fyzické a duševní výkonnosti

včetně poklesu koncentrace. Ztráta tekutin na úrovni 2% tělesné hmotnosti představuje ztrátu až 20 % výkonu. Ke stálému pití pro osoby bez rozlišení věku a zdravotního stavu jsou nejvhodnější čisté vody – pitné z vodovodu (studny) nebo balené kojenecké, pramenité a slabě mineralizované přírodní minerální vody bez oxidu uhličitého. Tyto vody lze konzumovat bez omezení množství úměrně k potřebám organismu. K vhodným nápojům patří též vodou ředěné ovocné a zeleninové šťávy, neslazené a ne moc silné čaje (vhodné jsou zvláště zelené) nebo nápoje z praženého obilí. Bylinné čaje, pokud nejde o cílenou léčbu, by se měly pít raději slabé a je vhodné je střídat.“(szu.cz/tema/zivotni-prostredi/pitny-rezim)

Mezi tekutiny omezené konzumace patří:

Minerální vody

„Minerální vody středně a silně mineralizované nejsou vhodné jako základ pitného režimu ani je nelze pít při určitých poruchách zdravotního stavu (např. minerálky s vyšším obsahem solí by neměli pít lidé s hypertenzí, oběhovými problémy, ledvinovými kameny apod.).“ (szu.cz/tema/zivotni-prostredi/pitny-rezim)

Vody syčené oxidem uhličitým

„Vody syčené oxidem uhličitým jsou oblíbeným osvěžujícím nápojem, ale jejich zdravotní nevýhody převažují nad výhodami a proto by neměly být konzumovány pravidelně, ale jen omezeně a výjimečně. Uhličitě přírodní minerální vody (kyselky) lze, tam kde je to potřeba, cíleně využít k posílení diurézy (tvorby moči) nebo k obecnému povzbuzení funkce trávicího ústrojí – v dávkování dle doporučení lékaře. Ale na druhou stranu perlivé vody mohou způsobit žaludeční a trávicí obtíže a tzv. Roemheldův syndrom (bolesti na hrudníku imitující infarkt), zvyšují dýchací a tepovou frekvenci, způsobují posun k acidóze (překyselení) krve. Navíc jich nelze vypít moc najednou a mají diuretické vlastnosti, takže rozhodně nejsou ideálním nápojem k úhradě chybějících tekutin.“(szu.cz/tema/zivotni-prostredi/pitny-rezim)

Mléko a kakao

„Mléko a kakao jsou spíše tekutou výživou než nápojem a jejich vypití množství by se nemělo počítat do potřebného denního objemu tekutin.“ (szu.cz/tema/zivotni-prostredi/pitny-rezim)

Nevhodné nápoje

„K nápojům, kterým bychom se měli vyhýbat nebo je konzumovat jen velmi výjimečně, patří především různé „soft drinky“: limonády, kolové nápoje, ochucené minerální vody, energetické nápoje, nektary apod. Důvodem je cukr, který jen zvyšuje pocit žízně, a jeho „prázdné kalorie“; dále umělá sladidla, z nichž některá zvyšují chuť k jídlu, nebo oxid uhličitý, který spolu organickými kyselinami (ochucovadla) poškozuje zubní sklovinu a má i další nevýhody uvedené výše. Kofein v kolových nápojích je diuretikum (zvyšuje tvorbu moči, takže se více tekutin z těla odvede, než by se mělo vypitím nápoje získat). Je to také lehce návyková látka, která vede k hyperaktivitě u dětí. Kyselina fosforečná, která je rovněž součástí kolových nápojů, pravděpodobně zvyšuje riziko osteoporózy. Káva (kofein) a alkoholické nápoje nejsou součástí pitného režimu (nelze je počítat do potřebného denního objemu tekutin), mohou být pouze chuťovým doplňkem stravy. Rozhodně by se měly užívat s mírou. Ani zdravý dospělý člověk by neměl vypít denně víc než 0,5 litru piva nebo 0,2 litru vína. Káva by se měla pít se sklenicí čisté vody.“ (szu.cz/tema/zivotni-prostredi/pitny-rezim)

Pravidelný pitný režim je velmi důležitý pro správné fungování organismu a nezáleží, zda je tělo v klidovém nebo v zátěžovém stavu. O to důležitější je doplňování tekutin, když je tělo zatížené fyzickou aktivitou. V této fázi tělo vypotí a spotřebuje velké množství tekutin a je tedy nutné ji pravidelně doplňovat.

Regenerace

Regenerace je jednou z nejzanedbanějších oblastí a nejčastější příčinou poklesu výkonu. Mezi regenerace po fyzické zátěži můžeme zařadit třeba masáž odstraňující únavu, vodní procedury, saunu, ale třeba také plavání. Potřeba regenerace roste s náročností tréninkového procesu. *„Regenerace je veškerá činnost, která vede k plnému a rychlému zotavení všech tělesných i duševních procesů, jejichž klidová rovnováha byla nějakou předcházející činností narušena a posunuta do určitého stupně únavy. Regenerace je trvalou a neoddělitelnou součástí naší existence a prolíná trvale naší činností. Komplexní regenerace má pozitivní vliv na zdatnost, výkonnost i výkon – ovlivňuje většinu limitujících*

faktorů. “(doktorweb.cz/regenerace-v-atletice/). Starší generace regeneraci využívají častěji než mladší generace, ta ji velmi často regeneraci zanedbává a podceňuje. Zanedbávání regenerace se po čase vašemu tělu nemile vrátí. Každá sportovní zátěž je spojena s únavou, ubýváním sil a výkonem jedince.

Fyzikální prostředky regenerace

Sauna

Sauna patří mezi nejoblíbenější regenerační procedury, jelikož působí na lidský organismus mnohostranně. Díky vysoké teplotě dochází ke značnému prokrvení celého těla a to nejvíce kůže a podkoží. „*Výzkumy dokazují, že pobyt v sauně stimuluje organismus, uvolňuje svalové napětí a zbavuje stresu, působí příznivě na astma, lupenku, bolavé klouby, látkovou výměnu a podněcuje vylučování „hormonu dobré nálady“ endorfinu. Po pořádné sauně člověk shodí asi půl kilogramu, v extrémních případech při dlouhém pobytu v potírně až pět procent své váhy. Sauna také stimuluje činnost žláz s vnitřní sekrecí, zejména nadledvinek. Důležité je, že při zvýšeném pocení v sauně vylučujeme s potem i značné množství močoviny, mastných kyselin a kyseliny mléčné.*“ (saunadejvice.cz/ucinky-saunovani)

Vodní procedury

V současné době se opět začínáme vracet k různým druhům vodních procedur. „*Voda má ve své podstatě účinek tepelný, mechanický a chemický. Terapie vodou je u sportovců jednou z nejčastějších regeneračních procedur. Tyto metody se aplikují pouze, je-li sportovec zcela zdravý. Voda vede teplo rychleji než vzduch. Člověk nepocituje ani chlad ani teplo při teplotě vzduchu 22-24° C a vody 34-36°C. Teplota pod tímto neutrálním rozmezím působí na lidský organismus dráždivě a teplota nad tímto rozmezím má uklidňující účinek. Příliš vysoká teplota má opět účinek dráždivý.*“ (doktorweb.cz/regenerace-v-atletice/)

Masáž

Masáž patří mezi nejstarší regenerační procedury a je velmi oblíbenou procedurou nejen u vrcholových sportovců, ale také u rekreačních sportovců. „*Je významná a regenerativní i po sportovním výkonu, ale zároveň její účinky předchází vzniku trvalého poškození*

organismu. Masáž je zaměřena na svaly a svalové skupiny zapojované při konkrétním sportovním výkonu. Dokáže účinně pomoci k rychlé úlevě svalů a uvolnění kůže. Zároveň stimuluje lokální lymfatické dráhy, které odplavují odpadní látky a kyselinu mléčnou ze svalů.“(masaze.cz/sportovni-masaz)

5. Taktická příprava

Taktická příprava je velmi důležitá stejně tak jako fyzická připravenost. Při taktické přípravě se učíme, jak se chovat před konfliktem s útočníkem, ale také jak se chovat při a po střetu samotném. Samotný konflikt nevzniká nikdy jen tak z ničeho nic. Každému střetu s útočníkem lze předejít tím, že budeme dodržovat základní taktické principy. Proto je při tréninku důležité používat modelové situace, při kterých si nejvíce můžeme vyzkoušet reálné použití technik sebeobrany. Například, jak se chovat, pokud nás někdo sleduje nebo slovně napadá (vyhrožování) nebo v extrémních situacích (například přestřelka). U taktické přípravy se jedinci učí i to, jak správně vyhodnotit situaci. Snaží se, co nejrychleji vyhodnotit to, kde a kdy se nacházejí. Nejbezpečnější je ale samozřejmě, pokud to situace dovoluje, vyhledat pomoc u policie. V situaci, ve které se ale nelze obrátit na policii, je základním cílem velmi rychlá a efektivní kontrola nad útočníkem a tím současně i nad vzniklou krizovou situací. I když v krizové situaci je velmi těžké udržet si přehled o tom, co se děje kolem nás, tak i přesto je to velmi důležitý prvek pro přežití. Při útoku dochází k tak zvanému tunelovému vidění, které je velmi nebezpečné. Proto se při taktické přípravě musíme naučit tento efekt zrušit. Postup je velmi jednoduchý. Spočívá v tom, že se nesoustředíme jen na útočníka, ale pokoušíme se sledovat i prostor kolem nás, abychom měli přehled, zda se k nám neblíží další útočník nebo nás útočník úmyslně netlačí do prostoru, který je nevýhodný pro nás a kde útočník může získat převahu. Tato technika, při které se vlastně jen otáčí hlavou, se zdá, být velmi jednoduchou, ale opak je pravdou. Taktická příprava nám pomůže se krizové situaci velice reálně přiblížit, ale situace sama je vždy nečekaná a velmi rychlá. Působí zde několik faktorů najednou a naše tělo je musí ve velice krátkém okamžiku vyhodnotit a přejít na obranný režim. Mezi tyto faktory patří například leknutí, strnulost, neschopnost jakkoliv reagovat a také již zmíněné tunelové vidění. Na tyto a další faktory se snažíme jedince připravit při taktické přípravě a k tomu slouží modelové situace, při kterých se jedinci snaží správně vyhodnotit krizovou situaci.

5.1. Modelové situace

Modelové situace jsou důležitou a nedílnou součástí při výuce sebeobran. Při modelové situaci se snažíme vytvářet umělou situaci, kdy je snaha přiblížit se co nejvíce realitě. To znamená, že nácvik neprobíhá jen v tělocvičně, jak bývá nejvíce zvykem, ale také například v parku, zapadlé uličce, na schodišti nebo u vozidla. Modelové situace probíhají tak, že jedinec předem netuší, co má útočník v úmyslu, jakým způsobem a kdy ho napadne. Při těchto situacích, které se velmi reálně podobají skutečnosti, si člověk vyzkouší, zda je schopný rychle a efektivně reagovat nebo řešit krizovou situaci. Vyzkouší si, které z technik sebeobran mu nejvíce vyhovují, a právě v těch se může dále zdokonalovat. Při nácviku se snažíme využívat nejen techniku sebeobran, ale také je důležité zvládnout komunikaci s útočníkem v případě, že se mezi námi a útočníkem nachází prostor a je tedy možnost, dostat se ze situace bez fyzického útoku. Pokud to ale situace neumožňuje, tak obranný útok musí být rychlý a agresivní. Tím pádem máme tedy na své straně i výhodu momentu překvapení, jelikož si útočník vždy vybírá za oběť jedince, u kterého je přesvědčen, že nebude klást odpor nebo jedince, nad kterým má útočník fyzickou převahu.

6. Vybrané prostředky k sebeobraně

K účinným sebeobranám prostředkům nepatří jen hmaty, chvaty, kopy a údery, ale i jiné prostředky. Sebeobranám prostředkem může být prakticky cokoli, co člověk v danou krizovou situaci má u sebe nebo najde v okolí. K těm nejznámějším a nejpoužívanějším patří například teleskopický obušek, obranný sprej (kaser). Můžeme sem zařadit ale také například klíče, propisku, celý batoh nebo u žen kabelku, část oblečení nebo jakýkoliv předmět v okolí, jako je například klacek, větev, odpadkový koš. Improvizaci se meze nekladou. Důležité je dosáhnout ochrany života nebo zdraví.

Ukázky vybraných obranných prostředků:

Teleskopický obušek

Teleskopický obušek patří mezi nejoblíbenější obranné prostředky. Používá se jak v civilní oblasti, tak u ozbrojených složek po celém světě. Jeho velkou předností je jeho skladnost. Skládá se ze tří dílů, které zajišťují do sebe. Může se nosit prakticky kdekoliv, například v kapse, na opasku, dívky a ženy v kabelkách. Omezující může být jen velikost, kterou si vybereme. Lze koupit několik velikostí teleskopických obušků. Materiál bych doporučoval pouze kalenou ocel, jelikož teleskopické obušky z obyčejného kovu se při použití lehce ohnou. Pokud vlastní teleskopický obušek, chci se na něho stoprocentně spolehnout a

neočekávat, že právě v krizové situaci dojde k jeho poškození tím, že se ohne nebo dokonce zlomí. Použití teleskopického obušku je velmi jednoduché, ale také zároveň velmi efektivní.

(foto příloze č. 21)

Použití teleskopického obušku

Úchop teleskopického obušku musí být pevný, ale ne křečovitý. Pokud bude držení teleskopického obušku křečovité, tak nám takový úchop znemožní plynulý pohyb ruky. Teleskopický obušek lze použít i ve složené poloze jako úder patou obušku. V tomto případě musí být palec opřený o špičku obušku, abychom tím zabránili nechtěnému rozložení obušku během pohybu při úderu. Palec přitom plní funkci silové podpory pro silnější a účinnější úder proti útočníkovi. Pokud chceme teleskopický obušek otevřít pro rychlé odvrácení útoku, stačí rychlý pohyb rukou, ve které držíme obušek, směrem přes rameno této ruky za hlavu. V této fázi se obušek svojí vahou sám otevře. Tento okamžik otevření si potvrdíme kovovým zvukem, kdy se jednotlivé kovové části obušku do sebe zaklesnou. Po tomto zvuku víme, že je obušek připraven a můžeme vést obranný útok proti agresorovi. Toto je nerychlejší a nejefektivnější použití teleskopického obušku během jednoho švihu. Vždy vedeme úder na tu část těla útočníka, která je k nám při útoku nejbližší. To znamená, že pokud na nás útočník zaútočí pěstmi, úder je vedený na ruce a ne na hlavu, která je od nás v danou chvíli vzdálenější než útočníkovi ruce. Úderem do hlavy by mohlo ovšem dojít k usmrcení útočníka a to nechceme, jelikož jde o odražení útoku na náš život a zdraví, ne usmrcení protivníka. Mohlo by dojít k situaci, kdy útočník má natolik dlouhé ruce, že nedokážeme dosáhnout až na jeho hlavu a přitom v tuto chvíli se nacházíme v takové blízkosti k útočníkovi a v tu chvíli hrozí riziko, že nás útočník může zasáhnout pěstmi nebo nám dokonce sebrat obušek. Proto se vždy snažíme, pokud to situace dovoluje, útočníka nepustit do takové vzdálenosti, ve které můžeme inkasovat údery. Vždy se snažíme využít délky obušku. Teleskopický obušek se dostane do složené polohy klepnutím špičkou o tvrdý povrch.

Obranný sprej (kaser)

Obranný sprej, stejně jako teleskopický obušek, patří mezi nejrozšířenější obranné prostředky. Obranný sprej je hojně využíván hlavně ženami a osobami s menší silovou dispozicí a to z důvodu, že pro použití není potřeba vůbec žádná síla a efekt je okamžitý.

Druhů obranných sprejů je na našem trhu nepřehledné množství a proto je třeba důkladně vybírat. Složení náplně je různé, od pepřové, přes výtažky z chilli papriček, až po náplně, které paralyzují nervový systém. Ne všechny tyto spreje fungují, tak jak by měly. Je problém je použít za větru, jelikož může dojít k situaci, kdy vítr otočí vystříknutý sprej proti nám. Anebo použití v malé místnosti je také nebezpečné, jelikož se můžete do kontaktu s vystříknutým sprejem dostat i vy. Nebo může nastat situace, kdy na protivníka prostě sprej nefunguje v takové míře, jak by měl. Nejlepší obranný sprej na trhu je tak zvaná „tekutá střela“. Tento sprej je naplněn látkou, která zasáhne nervový systém jedince a dočasně ho vyřadí z provozu. Je konstruován tak, že dokáže vypustit tenký, ale silný proud náplně na vzdálenost 2- 4m, podle výrobce. Po celou dobu letu náplně nedochází k jejímu rozptýlení, ani při větru. V okamžiku, kdy se dostane náplň na sliznice útočníka, ihned dochází k paralyzování zasažené osoby. Tento sprej, oproti ostatním, dokáže zastavit i útočníka, který je pod vlivem návykových nebo psychotropních látek.

(foto v příloze č. 22)

Použití obranného spreje

Použití obranného spreje je velmi jednoduché a není k němu potřeba žádného výcviku. Stačí se jen držet několika rad při použití. Cílová oblast požití je vždy obličej, především oči, jelikož zrak je nejdůležitějším smyslem při orientaci. Sprej se ovládá palcem a ne ukazovákem a to z důvodu pevnějšího úchopu a přesnosti zásahu. K paralyzované osobě se nepřibližujeme a to především pokud je fyzicky silnější než mi a přivoláme pomoc v podobě Policie ČR nebo Městské Policie.

7. Tréninkové prostředí (prostory)

Trénink je také velmi důležité provádět v různých typech prostředí. A to tak, aby co nejvíce připomínal reálné podmínky při napadení. Pokud budou cvičenci cvičit pouze na měkkých žínkách, nemohou si uvědomit nebo jen velmi obtížně, jaké jsou nebo mohou být podmínky na místě skutečného střetu. Například tmavá málo osvětlená ulička ve městě, tmavý park, lesní cesta, podchody u nádraží nebo stísněné prostory na veřejných toaletách, úzkých schodištích, mezi automobily na tmavém parkovišti. Také různé oblečení podle ročního období má vliv na podmínky při napadení. A v neposlední řadě je důležité si uvědomovat, že nemusí být útočník sám, ale může mít komplice. Dále je důležité si uvědomovat, zda povrch země třeba neklouže, může být náledí, může pršet nebo se třeba

boříme do písku, atd.. Situací může být samozřejmě nespočet a můžou se dokonce kombinovat. Samozřejmě trénink v takovémto prostředí provádíme, až když jsou cvičenci v pokročilém stádiu tréninku a zvládají určité techniky a jsou i fyzicky a psychicky na toto stádium tréninku připraveni. Toto vyhodnocuje pouze přítomný trenér, který vidí a zná pokroky svých svěřenců po všech těchto stránkách. Při těchto tréninkových neboli modelových situacích je důležité, aby cvičenci byli oblečeni tak, jako když jdou ven, třeba na autobus, do obchodu. Prostě se obléknou a vezmou si s sebou takové věci a potřeby jako při běžném dni. Je důležité imitovat i již zmíněné roční období, protože jinak se pohybujeme v létě, jen v lehkém oblečení jako jsou krátké kalhoty a triko a jinak v zimním období, kdy nosíme silnou bundu nebo dlouhý kabát. Je samozřejmě jasné, že žádná modelová situace se na sto procent nedá přiblížit reálnému napadení. Není možné se naučit například stres z překvapení z útoku, ale je zde snaha naučit každého jedince, který se věnuje sebeobraně, se na tyto situace v rámci možností připravit. Ale v každém případě je velmi důležité tyto modelové situace zařazovat do tréninku. Z vlastních zkušeností vím, že tyto modelové situace jsou nenahraditelnou a nepostradatelnou součástí při tréninku sebeobrany. V současné době se každý oddíl zabývající se výukou sebeobrany snaží co nejvíce přiblížit realitě při výuce, a proto se již modelové situace stávají plnohodnotnou součástí výuky při sebeobraně. Toto je ale trend poslední doby, ještě v nedávné době tento styl výuky spousta trenérů odmítala. Na tuto součást v sebeobraně výuce se začalo přecházet po té, co si spousta jedinců, kteří se věnovali sebeobraně a setkali se s napadením, si stěžovali, že nejsou schopni použít naučenou techniku. A to z důvodu, že zažili stres v dané situace a proto nebyli schopni použít nic z toho, co se naučili nebo byli na tolik omezeni svým oblečením, především v zimním období a nebo byli omezeni prostředím, ve kterém se v danou chvíli nacházeli, že nebyli schopni využít žádné naučené techniky. Toto byl hlavní a velmi problematický důvod k tomu, aby byly vytvořeny a zavedeny modelové situace do tréninku výuky sebeobrany.

7.1. Vhodné vybavení při tréninku

Při tréninku se snažíme trénovat sebeobranu takovým způsobem, aby se co nejvíce podobala krizové situaci. Proto je tou nejlepší cestou k nejrychlejšímu a nejefektivnějšímu pokroku svěřenců k zvládnutí technik sebeobrany plný kontakt. Čím intenzivnější kontakt je, tím více si cvičenci uvědomí skutečnou nebezpečnost možného útoku, ale na druhé straně si uvědomí svou schopnost takový útok odrazit a zachránit si život. Proto je velice

důležité při tréninku dbát na to, aby nedošlo ke zranění. Právě proto se při tréninku využívá mnoho ochranných prostředků, které napodobí reálný útok. Při použití těchto ochranných prostředků si může každý jedinec při tréninku vyzkoušet údery v plné síle a to jak při jejich udávání, tak i při jejich přijímání. Při nácviku technik se používají různé ochranné obleky a mnoho dalšího vybavení, jako například ochranné masky, velké lapy, malé lapy, boxerské rukavice, cvičný nůž, cvičný teleskopický obušek, cvičný obranný sprej nebo cvičná pistole.

Zde si některé pro větší představu představíme:

Malá lapa

Malé lapy jsou velice vhodné pro nácvik úderů, kopů a úderů cvičným teleskopickým obuškem. Malá lapa je zhotovena z kůže nebo dnes z velice oblíbených, ale velmi odolných umělých materiálů. Většinou je její velikost v průměru asi jako fotbalový míč. Zadní strana lapy je určena pro uchycení ruky, zde je opatřena malým popruhem nebo z kůže vytvarovaným pouzdem na dlaň a prsty. Lapy se používají především při tréninku úderů na hlavu, krk a horní polovinu těla. Jedná se především o přímé údery takzvané direkty, pravé a levé háky a zvedáky. Kopy nohou se doporučují z důvodu vysokého rizika zranění provádět na velkou lapa. Úder se vždy snažíme vést do středu lapy, jelikož zde hrozí nejmenší riziko poranění té osoby, která lapu drží, z důvodu sklouznutí úderu na paži. Používají se také jako návlek útočící paži, která imituje útok proti cvičenci. Cvičenec v tomto případě je vystaven reálným, ale bezpečným útokům.

Velká lapa

Velká lapa je primárně používána na nácvik kopů, jak na dolní polovinu těla, tak na horní polovinu těla. Má na sobě několik takzvaných popruhů, za které se dá velmi dobře a především pevně uchopit. Má tvar většího obdélníku. Je zhotovena z velmi pevného a silně pružícího materiálu, proto je možné do ní vést kopy ve stoprocentní síle a bez omezení. To umožňuje cvičenci bez jakéhokoliv omezení si vyzkoušet své možnosti a také se přesvědčit, zda je jeho technika správná a zda je schopný na kop navazovat další údery, kopy a techniky sebeobrany. Je to velmi oblíbený ochranný prostředek společně s malou lapou a to nejen při nácviku sebeobrany, ale také při tréninku všech bojových sportů.

Chrániče nohou

Chrániče nohou se především používají na ochranu holenních kostí a to při nácviku zastavujících kopů. Je mnohem tenčí než velká lapa. Má na sobě tři popruhy, díky kterým se upevní na holení kost. Popruhy se stahují přes lýtko. Chránič nohou lze také použít při pokročilejším tréninku takovým způsobem, že se navlékne na předloktí. Poté lze trénovat údery cvičným teleskopickým obuškem na předloktí útočníka.

Cvičný obušek

Cvičný obušek je měkkou replikou skutečného teleskopického obušku. Aby se co nejvíce podobal pravému teleskopickému obušku, má velmi podobnou hmotnost, stejnou délku a stejný druh rukojeti. To vše je velmi důležité při nácviku, aby vše bylo co nejvíce podobné reálnému použití teleskopického obušku.

Boxerské rukavice

Boxerské rukavice jsou velmi známé každému z nás. Jsou velmi vhodné k reálné simulaci skutečných útoků na napadeného jedince. Při tréninku je vhodné používat větší a tedy měkčí rukavice, aby byl především u začátečníků odstraněn strach z inkasovaného úderu. Jsou vhodné i pro trénink tvrdých úderů do těžkých boxovacích pytlů. V tomto případě je důležité si před tréninkem správně zabandážovat ruce. Boxerské rukavice patří mezi základní vybavení pro trénink sebeobrany.

Mezi další vhodné ochranné pomůcky patří ochranný oblek a ochranná helma s mříží. Obleky chrání prakticky celé tělo, ale osoba v něm je velmi omezena v pohybu. S těmito ochrannými obleky se ale setkáme velmi zřídka, jelikož jejich pořizovací cena je poměrně vysoká a ne každý oddíl nebo kroužek výcviku sebeobrany má takové finance, aby si ho mohla dovolit. Oproti tomu je ochranná maska finančně dostupnější. Výhodou této masky je, že jedinec, který má masku na sobě, si může poměrně reálně vyzkoušet, jaké to je inkasovat úder nebo více úderů jdoucích za sebou a zkusit okamžitě reagovat na danou situaci. Je dobré si vyzkoušet psychickou vyrovnanost při inkasování úderů.

8. Nejčastější příčiny zranění a jejich předcházení

Mezi nejčastější příčiny zranění patří přílišné zatížení svalstva nebo nedostatečné zahřátí a protažení svalů a šlach. Důležité je přistupovat ke svému tělu zodpovědně. Věřte, že vaše tělo vám váš přístup k němu časem vrátí. Tělo v sobě nashromáždí to, jak se k němu

chováme při fyzické zátěži a to jak při zahřívání a protahování, ale také při samotném tréninku. Přetěžováním tělo oslabujeme a poté dochází k lehčím i těžkým zraněním. Ty mohou mít i doživotní následky a to si nikdo z nás nepřeje.

Mezi nejčastější příčiny zranění patří bezesporu nedostatečné prohřátí a protažení svalů. Důležité je, aby se sval nejprve zahřál a až poté se protahoval. Nikdy ne naopak, jelikož neprohřáté svalstvo můžeme jednoduše poranit a to z důvodu, že studený sval nemá takovou flexibilitu jako zahřátý sval. Je důležité svalstvo zahřát především v chladném počasí. Svalstvo zahřejeme nejlépe jakoukoliv aerobní činností. Například jízda na orbitreku, jízda na rotopedu nebo skákání přes švihadlo. Doba aerobního cvičení by měla být cca 15 minut, ale může být podle potřeby každého jedince i delší. Je také velmi důležité správné oblečení, které naše zahřáté svalstvo udrží po celou dobu tréninku v teple a nedojde k jeho opětovnému zchladnutí, jelikož po opětovném zchladnutí svalstva může dojít ke zranění. Další příčinou zranění bývá nedostatečné soustředění a špatné provádění techniky při tréninku sebeobrany. Další příčinou, která může vést ke zranění je nedostatečná regenerace po vysilujícím tréninku a pravidelné přetěžování při velmi náročných trénincích. Z těchto důvodů pak dochází k tomu, že se jedinec, aniž by si to sám uvědomoval, přestane soustředit a věnovat se stoprocentně výuce technik sebeobrany a poté může dojít k nečekanému zranění.

Velice významné je také takzvané „dopocení“, při kterém se tělo vrací do klidového režimu. V tomto stádiu je dobré zklidnit tepovou frekvenci. Také je velmi důležité provést opět strečink, při kterém se musí protáhnout veškeré svaly a šlachy a tím je dostat z pracovního režimu zpět do klidového režimu. Toto stádium by mělo trvat alespoň 30 minut. Tělo se za tuto dobu celkově zklidní a to jak jeho tepová frekvence, tak jeho teplota.

9. Vybrané techniky sebeobrany (hmaty, chvaty, kopy, údery)

Zde si představíme vybrané základní techniky sebeobrany. Jsou to základní techniky, které se je schopna dnešní mládež naučit a osvojit si je v krátkém časovém horizontu, aniž by se dříve věnovala nějakému bojovému sportu nebo jakékoliv formě sebeobrany. Popíšeme si jejich správné provedení a použití v krizové situaci. Je velký rozdíl mezi tím, pokud se techniky provádí v tělocvičně nebo při nečekaném útoku někde v parku nebo zapadlé uličce. Při útoku se tělo z leknutí ihned dostane do stresu, a proto se může stát, že nebude vůbec reagovat tak, jak bychom si přáli a naučené techniky nebudeme schopni vůbec

použít. Je proto velmi důležité, aby techniky navazovaly na přirozené instinktivní reakce lidského těla. Musí být také využita hrubá motorika, jelikož naše tělo není při souboji schopné fungovat při pohybech závislých na jemné motorice. Proto se nejčastěji trénují techniky, při kterých se zapojují velké svalové skupiny, aby byly použitelné a nejvíce efektivní při maximálním fyzickém a psychickém vypětí. Každý jedinec by si měl vybrat tu techniku, která mu nejvíce vyhovuje a je pro něho nejpřirozenější. Lepší je umět jednu techniku správně a kvalitně, nežli umět technik více, ale nesprávně a neúplně. V tomto bloku teoretické části jsou popsány základní techniky, které je možné využít při hodinách tělesné výchovy nebo v zájmových kroužcích a to jak učitelé, tak také vychovatelé pro své svěřence. Ve výzkumné části této práce jsou vybrány namátkově čtyři techniky z tohoto bloku. Tyto techniky jsou použity pro získání poznatků, které ukazují, že výše uvedené techniky je možné používat učiteli a vychovateli jako doplňkový program v jejich práci.

Nyní budou následovat popsané techniky i s fotografiemi, které jsou umístěny v příloze.

Zde jsou jednoduché, ale velmi efektivní techniky pro začátečníky.

Odražení útočníka obouruč (výpad dlaněmi)

Techniku provádíme tak, že položíme dlaň jedné ruky na hřbet druhé ruky. Prsty vrchní ruky přesahují přes hřbet spodní ruky a to proto, aby nedošlo k jejich rozpojení při úderu a nedošlo k naražení přímo na útočníka. Ruce si spojíme před hrudníkem ve výšce prsou a úder vedeme rychlým výpadem, přičemž se ruce úplně natáhnou a zpevní. Do výpadu vložíme velkou sílu a energii celého těla. Při výpadu si lehce vykročíme přední nohou a současně při natahování rukou uvedeme tělo do pohybu vpřed a tím nám tělo skrze natažené ruce předá potřebnou energii k odražení útoku. Techniku vedeme nejlépe na bradu útočníka a to z důvodu, že z obličeje je velké riziko sklouznutí rukou a možnost přepadnutí do strany. Do techniky musíme vložit také množství síly, aby došlo k odražení útočníka a měli jsme možnost a prostor dále reagovat na další dění v dané situaci.

(foto v příloze č. 1, 1a)

Přímý úder (direct)- přední, zadní

Jde o údery, které pocházejí z Boxu, jsou velmi účinné a schopné vyřadit útočníka z boje.

Přední úder bývá převážně veden ze slabé ruky a **zadní** ze silné ruky. Při těchto úderech je dobré se naučit si krýt hlavu a obličej. Při provedení předního úderu se postavíme do

pozice, při které máme silnou ruku v zadní poloze a slabou v přední poloze. To znamená, že slabá ruka je blíže k útočníkovi. Obě ruce jsou pokrčené v loktech a dané v pěst. Lokty jsou co nejvíce u žeber a to z důvodu jejich ochrany před případným úderem. Pěsti jsou umístěny u tváře, také z důvodu ochrany hlavy. Přední úder je vedený z přední ruky tak, že ruka je vymrštnuta vysokou rychlostí vpřed. Při výpadu dochází k vytočení těla za rukou vpřed, je zde i zároveň spolupráce nohou a pánve. Přední noha se vytáčí na špičku patou venkovní stranou za přední rukou a to zároveň s přední rukou a současně s rukou a nohou se vytáčí i pánev a to z důvodu, že tímto pohybem prodlužujeme možnou vzdálenost předního úderu a je možno takto stát na větší vzdálenost od útočníka. **Zadní úder** vychází ze stejného obranného postoje jako postoj předního úderu. Zde se klade veškerá energie do zadní ruky. Pokud je zadní úder provedený správně, dokáže útočníka zasáhnout na větší vzdálenost než při předním úderu. Při zadním úderu se zadní ruka vymrštnutí vysokou rychlostí vpřed a přitom přední ruka pořád zůstává v obranné poloze tak, že pěst kryje nepřetržitě tvář hlavu a loket kryje žebra. Zároveň se zadní rukou je také v pohybu vpřed i rameno a pánev. Současně s nimi se přetáčí zadní noha z celého chodidla na špičku tak, že pata se zvedá a vytáčí od těla ven. Tento pohyb nohy jak u předního úderu, ale také u zadního úderu je velice důležitý, jelikož umožňuje protáhnout údery a dává možnost si udržet od útočníka větší vzdálenost. Úder přední i zadní je vedený vysokou rychlostí a silou. Přesto musí být údery vedeny pod kontrolou, aby se předešlo přepadnutí vpřed, pokud by se útočník stačil úderu vyhnout. Vždy po úderu, a to i pokud dojde nebo nedojde k zasažení útočníka, dochází k okamžitému a rychlému stažení ruky do výchozí pozice, aby bylo tělo i hlava ihned chráněno proti úderům a útoku. Tato obranná pozice nám také okamžitě umožňuje vést opakovaný útok, pokud si to situace vyžaduje. Údery vedeme co nejefektivněji a to na části těla, jako je především hlava, nos, brada, oči. Pokud je ale útočník vyšší a my cítíme, že na hlavu mu nedosáhneme, údery vedeme na krk nebo solar. Úder je vždy veden s vysokou razancí. Přední a zadní údery můžeme kombinovat a použít je za sebou v sériích, třeba i v kombinaci s bočními údery (háky, zvedáky- viz níže). I série ne moc kvalitně provedených úderů může útočníka překvapit a odradit v pokračování napadení.

(foto v příloze č. 2, 2a, 3, 3a)

Boční údery (háky, zvedáky)

Boční údery, jako jsou háky a zvedáky, vycházejí ze stejného obranného a bojového postavení, jako je přední úder a zadní úder. Při každém úderu, ať se jedná o přední úder, zadní úder, hák nebo zvedák, je velmi důležitý postoj. Ten musí být pevný a lehce pružný, ale ne však křečovitý. Boční údery, háky a zvedáky mohou být vedeny z přední ruky, ale také ze zadní ruky. **Boční úder- hák** vychází, jak již bylo řečeno, ze základního postoje a je možno ho vést z přední i zadní ruky. Háky z přední ruky je veden tak, že loket ruky se zvedá do strany od těla (současně i rameno, které funguje jako kryt hlavy) a zároveň s ním pěst opisuje vodorovně kružnici a je vedena na bok hlavy do míst čelisti nebo spánkové kosti, ale není podmínkou. Úder může padnout kamkoliv i na krk. Háky může být veden i na žebra a to na poslední žebra hrudního koše, kde dochází buď k jejich zlomení, jelikož jsou k hrudnímu koši připevněna chrupavkou. Nebo může úder vyvolat pocit neschopnosti se nadechnout. Současně s rukou a loktem pracuje i zbytek těla. Přední noha se vytáčí na špičku paty ven a stejně s nimi se vytáčí i pánev. Souhrn těchto pohybů dává rychlost a razanci úderu. Stejný postup je aplikován i na hák vedený ze zadní ruky. Ruka se opět co nejrychleji vrací zpět do výchozí polohy, aby byla připravena opět zaútočit nebo poskytnout kryt při výpadu druhé ruky nebo při útoku protivníka. **Boční úder- zvedák** je veden opět ze stejného základního postoje, který platí pro přední úder, zadní úder a boční úder- hák. Zvedák se dá opět vést z přední ruky i zadní ruky. Zvedák z přední ruky je veden tak, že pěst opisuje písmeno U a přitom loket nikam nevybočuje a následuje pěst. Ruka se po dokončení úderu opět co nejrychleji vrací do výchozí polohy. Zvedák je nejčastěji veden na spodní část brady nebo na spodní část žeber a může se opět libovolně kombinovat s hákem, předním úderem a zadním úderem. Důležité je, aby nedocházelo při úderu k záklonu, jelikož ihned dochází k odkrytí tváře, ztrátě rovnováhy a pevného postoje. (foto v příloze č. 4, 5)

Vyproštění z úchopu paže jednou rukou

Může nastat situace, že vás někdo uchopí a vy se potřebujete z nechtěné situace rychle dostat, ale není možné použít obranné techniky jako je výpad dlaněmi nebo zastavovací údery z důvodu, že vás útočník drží za ruku. V tomto případě jsou vhodné velmi jednoduché a lehce naučitelné techniky vyproštění z úchopu. Nezáleží na tom, zda vás útočník uchopí za vaši paži svou pravou nebo levou rukou, zda vás uchopí rukou na stejné straně nebo křížem. Je zde velmi jednoduchá technika, jakým způsobem se z úchopu

vyprostit a tím získat čas a prostor na další možnost reagovat na danou situaci. Je to technika vyproštění se přes palcový val. Při úchopu paže zepředu je nejvíce úchop umístěn na zápěstí. Vyproštění probíhá takovým způsobem, že paži zvedáme a točíme proti palcovému valu. Technika vyproštění musí probíhat rychle, ostatně jako u všech technik. Je to vytrhnutí se z úchopu. Tuto techniku lze použít u všech úchopů jednou rukou. Uchopení může probíhat stejnou rukou nebo křížem, ale vždy se dá použít stejná technika vyproštění přes palcový val. Technika je to velmi efektivní, jelikož palec nemá takovou sílu, aby udržel celou paži, která provádí vyproštění.

(foto v příloze č. 6, 6a, 6b)

Vyproštění z úchopu obouruč jedné paže

Pokud jste uchopeni za paži oběma rukama, tak se nepodaří vyprostit technikou přes palcový val. V tomto případě si vlastní ruku, která je uzamčena dvěma pažemi útočníka, uchopíme druhou rukou v místě malíkové hrany a ruku vytrhneme ve směru k sobě kyvadlovým pohybem přes oba palce. Opět je potřeba vyproštění provádět velmi rychle a silově.

(foto v příloze č. 7, 7a, 7b)

Vyproštění obou paží při úchopu oběma rukama

V tomto případě uchopení lze použít techniky, jako v případě uchopení jedné ruky jednou rukou, a to přes palcový val. Jediný rozdíl je v tom, že se používá u obou paží současně. Technika spočívá v tom, že obě paže současně rychlým a důrazným pohybem vedeme směrem k sobě a palce našich rukou směřují vzhůru. Ruce opisují půlkružnici a lokty se při pohybu rukou lehce posunou k útočnickovi. Vždy po vyproštění z jakéhokoliv úchopu je důležité, pokud to situace dovoluje, vytvořit si odstoupením od útočníka distanční vzdálenost pro další potřebný pohyb.

(foto v příloze č. 8, 8a, 8b)

Vyproštění z úchopu za oblečení jednou rukou

Tato technika vyproštění se používá v situaci, kdy nás útočník uchopí za oblečení a snaží se nás držet. Nebo má útočník v úmyslu s námi vláčet nebo nás někam táhnout. Je důležité sledovat, kterou rukou nás drží. Pokud nás drží levou rukou za oblečení, například v oblasti hrudníku (toto místo je nejvíce pravděpodobné k uchycení útočnickem), okamžitě se naše obě ruce vymrští takovým způsobem, že vaše levá ruka se stáhne k levé tváři jako kryt

proti případnému vedenému úderu protivníka. Pravá ruka je ve stejné výšce jako levá a ihned se zpevní. Bez zastavení pravá ruka a trup těla spolu současně provádějí pohyb vlevo ve vysoké rychlosti s tím, že pravá ruka se zpevněným předloktím ve svislé poloze prudce naráží do paže útočníka a odtrhává ji z úchopu. Útočníka odrážíme do strany a zároveň mu znemožňujeme použití druhé ruky, kterou by mohl vést úder. Jeho vlastní ruka ho takzvaně zavře a eliminuje v tento okamžik jakýkoliv útok a my máme čas na další reakci podle vzniklé situace. Tím, že si protivník sám zavře svoji cestu k dalšímu útoku, se ale otevře nám a my můžeme dokončit techniku například hákem nebo zvedákem, podle toho, co nám daná situace dovolí nebo, co nám vyhovuje více. Stejná technika a stejný postup platí i v případě, pokud nás útočník uchopí pravou rukou. Je velice důležité, aby sražení, neboli odtržení paže protivníka, bylo prováděno takovým způsobem, že pravou ruku sráží levá ruka a levou ruku sráží pravá ruka. Je to z důvodu, jak již bylo uvedeno, pokud je technika provedena správně, aby protivníka uzamkla a znemožnila mu tak další úder. My si tím sami sobě otevřeme cestu k dokončení odražení útoku a možnost pokračovat v další technice, pokud to daná situace dále vyžaduje. V opačném případě, kdy srazíme například levou ruku protivníka naší levou rukou, může dojít k tomu, že protivníkovu ruku srazíme správně, ale přitom sami sebe odkryjeme. Protivník má ale druhou rukou, která se neuzamkla, možnost napadat nás úderem, proti kterým se nemůžeme v dané situaci chránit, naopak jsme úplně odkryti.

(foto v příloze č. 9, 9a, 9b, 9c)

Vyproštění z úchopu za oblečení dvěma rukama

Vyproštění z úchopu, kdy nás protivník drží za oblečení oběma rukama, je obdobné, jako při držení jednou rukou. Zde je pro nás výhodou to, že protivník má zaměstnané obě ruce a my žádnou. V tomto případě můžeme postupovat stejným způsobem, jako v předchozí technice a to tak, že se obě naše ruce vymrští do obranného krytu a bez zastavení automaticky pokračují v pohybu ve zpevněné horizontální poloze i strupem ve vysoké rychlosti vytočením doprava nebo doleva. V této technice nezáleží na tom, jakým směrem se točíte, ale většinou to bývá směrem za silnou ruku. Tímto způsobem srazíte obě ruce protivníka a pohybem k silné ruce si takzvaně nabijeme silnou ruku a můžeme opět pokračovat například hákem na hlavu. Protivník nám prakticky do našeho úderu spadne sám. Další možností reakce je, že můžeme vést sérii úderů otevřenou dlaní do očí, nosu, úst nebo na uši. Nebo můžeme vést úderem- zvedákem spodem mezi protivníkovy ruce přímo

na bradu. Pokud má ale protivník dlouhé paže a vy cítíte, že k němu úderý nedostanete, doporučuji techniku první. Zde si po sražení rukou určitě na protivníka dosáhnete.

(foto v příloze č. 10, 10a, 10b, 10c)

Vyproštění ze škrcení obouruč zepředu

Škrcení je jedno z nejnebezpečnějších napadení a to z důvodu možnosti ztráty vědomí v důsledku nedostatku kyslíku. Pokud vás útočník již drží za krk, je třeba jednat velice rychle a co nejrychleji se dostat ze sevření, aby nedošlo k již zmíněné ztrátě vědomí. Zde platí stejné pravidlo, jako při vyproštění z chycení za oblečení obouruč. Pokud jsme chyceni za krk obouruč, přechází obě naše ruce do obranné polohy, ve které máme předloktí obou rukou vztyčené před obličejem tak, aby nám chránily hlavu před úderý. Opět bez zastavení dále pokračují obě vztyčené ruce v rotačním pohybu s rameny a trupem ve vysoké rychlosti a důrazem na sílu tak, že se protivníkovi obě ruce strhnou z úchopu krku. Opět může následovat úder nebo série úderů, které si zvolíte v dané situaci. Při tomto napadení je velká pravděpodobnost, že budete zraněni v oblasti držení, jelikož jsou ruce sraženy velkou rychlostí a dochází k poranění nehty útočníka.

(foto v příloze č. 11, 11a, 11b, 11c)

Vyproštění ze škrcení obouruč zezadu

Pokud vás útočník škrtí zezadu, jde vám většinou již o vaše zdraví nebo o život. V tomto případě musí být i vaše obrana tomuto napadení přizpůsobena. Takovýto útočník se nehodlá jen tak vzdát své oběti a bude velmi agresivní. Instinktivně nás nutí mozek uvolnit dýchací cesty, a proto se snažíme útočníka chytit za ruce v místech, kde nás drží za krk. Pokud nás drží velmi pevně, pravděpodobně dojde dříve nebo později ke ztrátě vědomí. Proto při tomto napadení uděláme to, že rychle zvedneme svá ramena a snažíme se dát bradu směrem dolů. Tím zabráníme útočníkovi, aby si našel ještě výhodnější pozici pro škrcení. Okamžitě při zvednutí ramen naše slabá ruka z polohy podél těla začne směrem v před, opisovat velkou kružnici, aby dostala rychlost a sílu. V momentě, kdy se naše ruka dostane do polohy přibližně nad hlavu, začne se s rukou směrem vzad otáčet i rameno a celé tělo. Otáčení pokračuje tak dlouho, dokud naše ruka není nad rukama protivníka. Současně se přenáší váha těla na přední nohu a zadní noha se přetáčí na špičku. Zde naše ruka klesá a z venkovní strany uzamyká obě ruce útočníka s velmi pevným sevřením. V tuto chvíli je útočník uzamčen naší paží. Jeho ruce v místě předloktí jsou v našem

podpaží a my naši ruku v zámku soustavně zavíráme vzhůru. Nyní jsme k útočnickovi skoro čelem a máme volnou silnou ruku, v tuto chvíli se bude chtít útočník ze sevření dostat a dokončit své napadení. Proto tato volná silná ruka okamžitě zahajuje sérii úderů do oblasti hlavy a krku. Útočník je naprosto odkrytý a prakticky nemá možnost se bránit úderům.

(foto v příloze č. 12, 12a, 12b, 12c, 12d)

Vyproštění ze škrcení, kdy hlava je v kravatě u pasu útočníka

V této situaci, kdy jsme v předklonu a naše hlava je v kravatě a útočník ji uzamkl ve výšce svého pasu, je velmi důležité, jako u každého škrcení, zajistit si volné dýchací cesty. Metodu lze aplikovat na útočnickovo chycení libovolnou rukou. Zde si vyproštění popíšeme při chycení útočnickovou pravou rukou. Naše hlava je v sevření pravou rukou a tak ihned chytíme útočnickovo předloktí naší pravou rukou a snažíme se, udělat si prostor pro dýchání. Naše levá ruka se protáhne útočnickovi za zády směrem nahoru k jeho hlavě. Zde se naše ruka dostane před jeho hlavu a okamžitě ho prsty chytíme buď za bradu, nos nebo oči. Podle toho, co se nám podaří nahmátnout, jelikož směrem nahoru nevidíme a provádíme vše pohmatem. Pokud se nám podaří uchopit některou část obličeje, prudkým a silným zatažením dozadu a dolů strhneme útočnickovi hlavu. Po celou dobu, co strháváme hlavu útočnickovi směrem dolů, se zvedáme a právě v tom okamžiku útočník ztrácí stabilitu a padá k zemi.

(foto v příloze č. 13, 13a, 13b, 13c, 13d, 13e)

Vyproštění z úchopu zezadu přes hrudník a ruce

Při tomto úchopu jsme sevření a máme znemožněný pohyb rukou. Může také při silném sevření dojít k pocitu špatného a nedostatečného nadechnutí. Pokud jsme takto chyceni, můžeme se pokusit prudce zaklonit hlavu a dát tak útočnickovi úder hlavou do nosu, ale může nastat možnost, že se bude jeho hlava nacházet daleko nebo bude do strany a tím pádem nedojde k zásahu. Proto je výhodnější, pokud jsme takto zamknuti, vyskočit do vzduchu. V okamžiku, kdy padáme dolů, tak obě ruce současně prudce předpažíme a současně vystrčíme prudce zadek, který útočníka udeří do oblasti pánve. Tyto pohyby současně způsobí při dopadu na zem roztržení útočnickových rukou bolesti v oblasti pánve a močového měchýře.

(foto v příloze č. 14, 14a, 14b, 14c)

Zastavovací kop

Zastavovací kop se aplikuje v případě, pokud útočník neustále postupuje proti nám a snaží se nás vmanipulovat do místa, ve kterých nás chce mít nebo se proti nám snaží rozběhnout a my vystihneme okamžik rozběhu. Zastavovací kop může být vedený jak z přední nohy, tak ze zadní nohy. Většinou si každý jedinec vybere sám, která noha mu více vyhovuje. Kop musí být vedený na takovou vzdálenost, aby nedošlo k přepadnutí a to z důvodu velké vzdálenosti mezi vámi a útočníkem. Kop z přední nohy vychází ze základního obranného postoje. Ruce jsou opět v poloze ochrany hlavy, koleno přední nohy se zvedá tak vysoko, dokud stehno netvoří s trupem úhel zhruba 90 stupňů. V tuto dobu se zvedá kyvadlově holeně a začíná se vytáčet pánev dopředu ve směru kopu, noha se natahuje a zasazuje úder nejlépe do oblasti hrudníku a břicha. Při kontaktu s protivníkem a před dokončení kopu, se ještě nárt napne do špičky a jakoby bodne do těla. Při kopu používáme energii a váhu těla, ale nesmí se stát, že přepadneme. Zastavovací kop je velmi účinný a bolestivý.

(foto v příloze č. 15, 15a, 15b)

Kyvadlový kop

Kyvadlový kop je velmi efektivní a dokáže ve vteřině agresora vyřadit bez ohledu na jeho velikost a sílu. Kop je primárně veden do rozkroku a to vždy ze základního postoje. Kop vychází z přední nohy, koleno se zvedá do výšky, aby svíralo pravý úhel s trupem těla. V tomto okamžiku plynule navazuje vystřelení holeně a nárt míří do rozkroku. Pokud je pevná obuv, může být kop zakončený špičkou. Vyřazení útočníka je prakticky okamžité. Tento kop je doporučován především dívkám, ženám, osobám drobnějšího vzrůstu či malé síly a v případě, že útočník je zjevně přesvědčen, že má nad vámi navrch a nechrání si rozkrok.

(foto v příloze č. 16, 16a)

Distanční kop

Distanční kopy slouží hlavně k udržení bezpečné vzdálenosti. Používají se v případě, pokud útočník stojí před námi a vyhrožuje nám napadením a přibližuje se k nám a tím nám zkracuje bezpečnou vzdálenost. Hrozí tedy nebezpečí, že by nás mohl uchopit a pokusit se nás napadnout na krátkou vzdálenost. Kopy jsou vedeny střídavě z přední a zadní nohy. Vypadá to tak, jako bychom chtěli postupovat v chůzi proti útočníkovi. Kopy jsou vedeny do oblasti kolen, kde působí kop velmi nepříjemně a bolestivě. Pokud dojde ke kontaktu

nebo zranění, tak je to jen důvod, aby se útočník pokusil tyto kopy překonat a dostat se k nám. Tato technika po sobě jdoucích kopů má i psychologický účinek a to proto, že útočníkovi se nechce jít proti kopům, které viditelně směřují do oblasti kolen a u kterých mu hrozí poranění. Vidí, že kdyby udělal krok vpřed, vstoupí do zóny, kde okamžitě inkasuje úder do kolena. Útočník raději vyčkává a tím získáváme kontrolu nad situací. Máme čas se rozhodnout, jakým způsobem budeme dále pokračovat.

(foto v příloze č. 17, 17a)

Bezpečná vzdálenost

Bezpečná vzdálenost je velmi důležitá. Je jasné, že jsou situace, v kterých není možné bezpečnou vzdálenost dodržet. Jedná se o případy, kdy jsme již napadeni nebo jsme ve stísněných prostorách, jako je například výtah. Proto je dobré si uvědomit, že nebudu do výtahu nastupovat s osobou, která je nám z nějakého důvodu podezřelá. Takto se může předejít napadení. Bezpečná vzdálenost je důležitá, abychom měli možnost včas zareagovat na případné napadení osobou, která se s námi snaží komunikovat. Odhadnout tuto vzdálenost, je jednoduché. Je to vzdálenost, která vznikne, když si proti sobě stoupnou dvě osoby a předpaží tak, že se dotknou špičkami prstů. Toto je bezpečná vzdálenost, ze které máte čas zareagovat na vzniklou krizovou situaci.

(foto v příloze č. 18)

Pády

Pády jsou nedílnou součástí každého tréninku, jak u bojových sportů, tak u sebeobrany. Je velmi důležité umět správně dopadnout na zem a to nejen z důvodu, abychom se neporanili, ale také z důvodu, umět si při pádu udržet přehled nad krizovou situací. Většina lidí si automaticky dává při pádu ruku pod sebe a tak si jí vlastní vahou při dopadu může zlomit. Pádů je velké množství například pád stranou, pád vzad, rotační pád, pád přes rameno atd. Níže si představíme základní pád vzad.

Pád vzad

Pád vzad je nejčastějším pádem při napadení zepředu, pokud před útočníkem couváme a to například z důvodu, že se snažíme si udržet bezpečnou vzdálenost a zakopneme nebo po strčení útočníkem. Tento pád je nejzákladnější pád a učí se prakticky ve všech bojových sportech a výukách sebeobrany. Při pádu se musíme hlavně naučit, že tělo musí být uvolněné a ne křečovitě zpevněné. Tělo jakoby sklouzne na zem. Jediné, co je zpevněné, je

hlava. Po celou dobu pádu se snažíme, aby se brada dotýkala hrudníku, tím zabráníme, aby hlava při dopadu těla na zem nešla do záklonu a nezpůsobila si zranění úderem o zem. Při pádu noha jakoby klouže vpřed po zemi. Po boční straně této nohy klesá tělo k zemi, jakmile tělo klesne až na zem, přenáší se těžiště do horní části těla a dojde k lehu na záda. Po celou dobu pádu neustále sledujeme útočníka. Poté následuje bojová nebo také obranná pozice a opětovný vztyk.

(foto v příloze č. 19, 19a, 19b, 19c)

Bojová pozice a opětovný vztyk

Po pádu na zem okamžitě zaujmeme bojovou pozici. Bojovou pozici se nazýváme polohu na zemi, kdy nepřetržitě sledujeme pohyb útočníka a přitom ležíme na zádech. Pokud se nás snaží útočník oběhnout, pomocí nohou se otáčíme s ním. Naše nohy musí směřovat k útočníkovi tak, aby bylo možné odrazit jeho útok kopy do oblasti kolenou, a tím dostaneme útočníka co nejdále od sebe. Získáme tím čas na opětovné zvednutí. To vše probíhá takovým způsobem, že si sedneme a opřeme se jednou rukou o zem za sebou, přitom je ruka natažená. Pak zvedneme boky a zadní noha se provlékne směrem dozadu pod tělem a zvedáme se. Tělo se opět dostává do obranného postoje. Při zvedání si kryjeme volnou rukou hlavu proti případným kopům a úderům protivníka.

(foto v příloze č. 20, 20a, 20b, 20c, 20d)

10. Hypotézy

Pro výzkumnou část své práce jsem zvolil následující hypotézy:

Hypotéza č. 1

Předpokládám, že výcvikový blok sebeobrany bude mít u zúčastněných jedinců pozitivní odezvu a kladné hodnocení. A to více než 26 z 30 zúčastněných jedinců v tomto programu.

Hypotéza č. 2

Předpokládám, že jedinci zařazení do výcvikového bloku sebeobrany, jednotlivé techniky rychle a správně zvládnou. A to více než 25 z 30 zúčastněných jedinců v tomto programu.

Hypotéza č. 3

Předpokládám, že po ukončení výcvikového bloku budou zúčastnění jedinci podle svého subjektivního hodnocení schopni některou techniku při útoku na svoji osobu použít. A to více než 23 z 30 zúčastněných jedinců v tomto programu.

Hypotéza č. 4

Předpokládám, že techniky Vyproštění z úchopu paže jednou rukou a Přímý úder- přední, zadní půjdou zúčastněným jedinců velmi rychle naučit. Jelikož jsou zvoleny techniky, které vychází z přirozeného pohybu lidského těla. Naučí se 27 z 30 jedinců.

Hypotéza č. 5

Předpokládám, že výzkum bude mít kladný výsledek. Všechny techniky se naučí 24 z 30 zúčastněných jedinců výcvikového bloku.

11. Výzkumná část

V této části práce se budeme snažit potvrdit nebo vyloučit schopnost mládeže, naučit se v určitém časovém úseku vybrané základní techniky sebeobrany. Zjistit, zda dané techniky budou problematické se naučit. Pokud ano, tak které. A v neposlední řadě zjistit, zda má mládež o takovéto tréninky zájem. Byly vybrány čtyři základní techniky z výše popsané série technik sebeobrany, která je umístěna v teoretické části. Techniky byly vybrány základní, ale velmi efektivní. Experiment probíhal v zimních měsících. Zúčastnilo se ho třicet chlapců z hokejového kempu. Všichni zúčastnění chlapci měli velmi dobrou fyzickou kondici. Trénink byl vždy zahájen rozcvičkou a protažením nejvíce používaných částí těla. Po každém tréninku bylo zkontrolováno, zda nedošlo k nějakému zranění.

Metody práce

K získání dat potřebných do výzkumné části práce jsem použil jednoduchý dotazník vlastní konstrukce. Zvolené otázky jsem přizpůsobil tak, aby odpovědi byly jednoduché a výstižné. Na základě osobní domluvy s hlavním trenérem Mgr. Lukášem Trambou a s rodiči zúčastněné mládeže jsem zrealizoval v jejich volném čase trénink vybraných technik. Následně jsem požádal mládež o vyplnění připravených dotazníků. Výsledky dotazníků jsou umístěny níže a rovněž znázorněny v přehledné tabulce. Do výzkumné části práce byly vybrány čtyři techniky sebeobrany, které zastupují jak jednodušší, tak náročnější základní techniky sebeobrany. Souhrnný blok základních technik, z kterých jsou vybrány tyto čtyři techniky, je umístěn v teoretické části. Na závěr výcvikového bloku byly zařazeny modelové situace, které názorně ukázaly, jak zúčastnění jedinci zvládli zvolené techniky. Byly zvoleny techniky, které vychází z přirozeného pohybu lidského těla. Ve výzkumné části byla použita metoda kvaziexperimentu s jednou experimentální skupinou.

Výzkumný vzorek

Ve výzkumné části jsem měl možnost učit vybrané techniky chlapce ve věku 17 a 18 let. Tito chlapci byli účastníci hokejového zimního kempu pořádaným Czech International Hockey Camp v Nymburku. Chlapci měli atletickou postavu a velmi dobrou fyzickou kondici. Měli kladný přístup k experimentu. Při tréninku měli velkou snahu učit se. Výzkumná část (dále jen trénink) probíhala se svolením rodičů a hlavního trenéra, kterým je pan Mgr. Lukáš Tramba, ale samozřejmě i chlapců. Trénink probíhal v rozmezí 2 hodin, dvakrát týdně, po dobu čtyř týdnů. Projektu se zúčastnilo třicet chlapců. Účast na tomto projektu byla dobrovolná a každý z přítomných chlapců byl předem seznámen o náplni projektu a také o tom, že bude probíhat až po jejich tréninkovém plánu a v jejich osobním volnu. Počet byl úmyslně sudý a to z toho důvodu, aby při tréninku byli chlapci v páru.

Postup práce

- Studium odborných pramenů
- Sestavení a vybrání technik pro trénink a zhotovení dotazníků
- Vytvoření hypotéz
- Domluva se sportovním zařízením a jeho představiteli o možnosti provedení experimentu a následném vyplnění dotazníků
- Vyhodnocení získaných dat
- Sepsání závěrečné zprávy

Popis pohybového programu

Trénink byl vždy zahájen rozcvičkou formou běhu, do kterého byly zaneseny kliky, dřepy, leh- sedy, výskoky. Poté rychlé protažení zápěstí, ramen atd. a to z důvodu, že tyto partie těla jsou při tréninku používány nejvíce. Na začátku tréninku byli chlapci vždy seznámeni s následující náplní tréninkového programu toho dne. Následovalo připomenutí již probraných technik z minulého tréninku a především těch technik, které dělaly chlapcům problémy. Vždy po probrané technice měl každý jedinec možnost se vyjádřit k tomu, zda mu technika vyhovuje.

Popis a obsah experimentu

Jednalo se o tyto techniky:

- Vyproštění ze škrcení obouruč zezadu
- Vyproštění z úchopu za oblečení jednou rukou

Vyproštění z úchopu paže jednou rukou

Přímý úder- přední, zadní

(Tyto zvolené techniky jsou podrobně popsány v teoretické části této práce a fotodokumentace je vložena v příloze)

Problémy při jednotlivých technikách:

-Vyproštění ze škrcení obouruč ze zadu

Tato technika byla nejhůře zvládnutelnou, bylo zapotřebí nejvíce času. Nakonec ji ale zvládli všichni, stejně jako ostatní techniky. Největší problém při tréninku byl v nedostatečném uzamknutí útočnickových paží a zapomínání ihned po uzamknutí vlastních paží zámek utáhnout směrem vzhůru. Nakonec i tuto techniku zvládli všichni.

-Vyproštění z úchopu za oblečení jednou rukou

Důraz na sílu a rychlost byl vždy správný. Problém byl ale v tom, že ze začátku většina chlapců nebyla schopna reagovat obraným úderem správně na protivníkovu ruku. Problém jim dělал, uvědomit si, že na každou ruku musí reagovat jinak. To znamená, že když jsem chycen pravou rukou, musím vyprošťovací úder vést levou a obráceně. Ze začátku, někteří chlapci úder vedli stále stejnou rukou, bez ohledu na to, jakým způsobem byli uchopeni za oblečení.

-Vyproštění z úchopu paže jednou rukou

Tuto techniku zvládli všichni bez sebemenších problémů. Technika je naprosto přirozená a není k ní potřeba prakticky žádná síla, pouze rychlost, která mladým hokejistům nechybí.

-Přímý úder- přední, zadní

Tuto techniku měli všichni osvojenou velmi rychle, jelikož při častých potyčkách na ledě údery pěstmi používají často. Problém byl z počátku ale v tom, že se po úderu nevraceli zpět do základního obranného postoje. Trvalo tedy nějakou dobu, než se naučili, že při úderu si musí zadní rukou chránit hlavu a že přední ruka se po úderu vrací zpět do výchozí polohy, aby opět chránila i s ramenem hlavu a krk. To samé platilo i pro zadní úder. Zůstávali pořád odkrytí. Zkusili jsme tedy při tréninku systém vrácení úderu v okamžik, když uvidím odkryté místo. Ihned bylo po problému.

Výsledky výzkumného šetření

Po ukončeném měsíčním tréninkovém bloku byl předložen všem účastníkům dotazník, ve kterém jim byly položeny níže uvedené otázky na průběh celého výcvikového bloku.

1. Ohodnotil bys tento výcvik sebeobrany kladně nebo záporně?
2. Byly pro tebe techniky sebeobrany složité?
3. Myslíš si, že prodělaný výcvikový blok bys v krizové situaci použil?
4. Myslíš si, že techniky Vyproštění z úchopu paže jednou rukou a Přímý úder- přední bylo jednoduché se rychle naučit?
5. Máš pocit, že ti tréninkový blok něco zanechal a byl jsi schopen naučit se všechny čtyři techniky?

Petr M. (18let)

1. Kladně
2. Byl jsem překvapen, že byly jednoduché.
3. Myslím si, že ano.
4. Ano
5. Ano

Matyáš T. (18let)

1. Kladně
2. Nebyly.
3. Věřím si, že jsem se techniky naučil.
4. Ano
5. Ano

Adam N. (17let)

1. Kladně
2. Složité na naučení pro mě nebyly.
3. Určitě.
4. Ano
5. Ano

Martin M. (18let)

1. Kladně
2. Nebylo to těžké.
3. Ano.

4. Ano

5. Ano

Tomáš K. (17let)

1. Kladně

2. Nebyly, naučil jsem se to rychle.

3. Ano.

4. Ano

5. Ano

Lukáš V. (17let)

1. Kladně

2. Ne, nebylo.

3. Ano, určitě.

4. Ano

5. Ano

Sebastian S. (17let)

1. Kladně

2. Nebylo.

3. Myslím si, že ano.

4. Ano

5. Ano

Dalibor D. (18let)

1. Kladně

2. Ne, nebylo.

3. Ano naučil.

4. Ano

5. Ano

Jakub Š. (17let)

1. Kladně

2. Nebylo to těžké.

3. Ano.

4. Ano

5. Ano

Petr D. (17let)

1. Záporně

2. Bylo to jednoduché, ale vůbec mě to nebavilo.

3. Asi ano.

4. Ne

5. Ne

Jiří A. (18let)

1. Kladně

2. Nebylo.

3. Ano.

4. Ano

5. Ano

Jan K. (18let)

1. Kladně

2. Pro mě to bylo dost jednoduchý

3. Určitě ano.

4. Ano

5. Ano

Tomáš Z. (18let)

1. Kladně

2. Byla to pohodička.

3. Ano.

4. Ano

5. Ano

Martin K. (17let)

1. Kladně

2. Nebylo to složité, právě naopak, dost jednoduchý.

3. Ano.

4. Ano

5. Ano

Jakub K. (17let)

1. Kladně
2. Nebylo
3. Ano.
4. Ano
5. Ano

Jiří M. (18let)

1. Záporně
2. Moc mi to nešlo, a proto mě to nebavilo.
3. Ne
4. Ne
5. Ne

Petr A. (17let)

1. Kladně
2. Ne, bylo to snadný, nic složitého.
3. Určitě.
4. Ano
5. Ano

Vítek V. (18let)

1. Záporně
2. Vůbec mi to nešlo.
3. Ne.
4. Ne.
5. Ne.

Josef T. (17let)

1. Kladně
2. Byla to pohoda.
3. Ano.
4. Ano.
5. Ano.

Milan T. (18let)

1. Kladně
2. Nebylo to náročný.

3. Ano.

4. Ano.

5. Ano.

Martin K. (18let)

1. Kladně

2. Nebylo to těžký.

3. Ano, určitě.

4. Ano.

5. Ano.

Jaroslav S. (18let)

1. Kladně

2. Techniky nebyly složité.

3. Ano.

4. Ano.

5. Ano.

Dušan Z. (17let)

1. Kladně

2. Nebylo.

3. Ano.

4. Ano.

5. Ano.

Marek M. (17let)

1. Kladně

2. Byl jsem překvapen, že byly jednoduché.

3. Myslím si, že ano.

4. Ano

5. Ano

Robert N. (17let)

1. Kladně

2. Nebylo to složitý.

3. Asi ano.

4. Ano.

5. Ano.

Mirek P. (17let)

1. Kladně

2. Nebylo.

3. Ano.

4. Ano.

5. Ano.

Filip K. (18let)

1. Kladně

2. Bylo to jednoduchý.

3. Ano.

4. Ano.

5. Ano.

Tomáš V. (18let)

1. Kladně

2. Nebylo to nic složitého.

3. Ano.

4. Ano.

5. Ano.

Leoš T. (17let)

1. Kladně

2. Nebylo.

3. Ano.

4. Ano.

5. Ano.

Martin R. (18let)

1. Kladně

2. Ne, nebylo

3. Ano.

4. Ano.

5. Ano.

Vyhodnocení ankety

Na otázku č. 1. Ohodnotil bys tento výcvik sebeobrany kladně nebo záporně?

odpovědělo 27 ze 30 kladně tj. 90%

Na otázku č. 2. Byly pro tebe techniky sebeobrany složité?

odpovědělo 28 ze 30 kladně tj. 93%

Na otázku č. 3. Máš osobní pocit, že prodělaný výcvikový blok bys v krizové situaci použil?

odpovědělo 28 ze 30 kladně tj. 93%

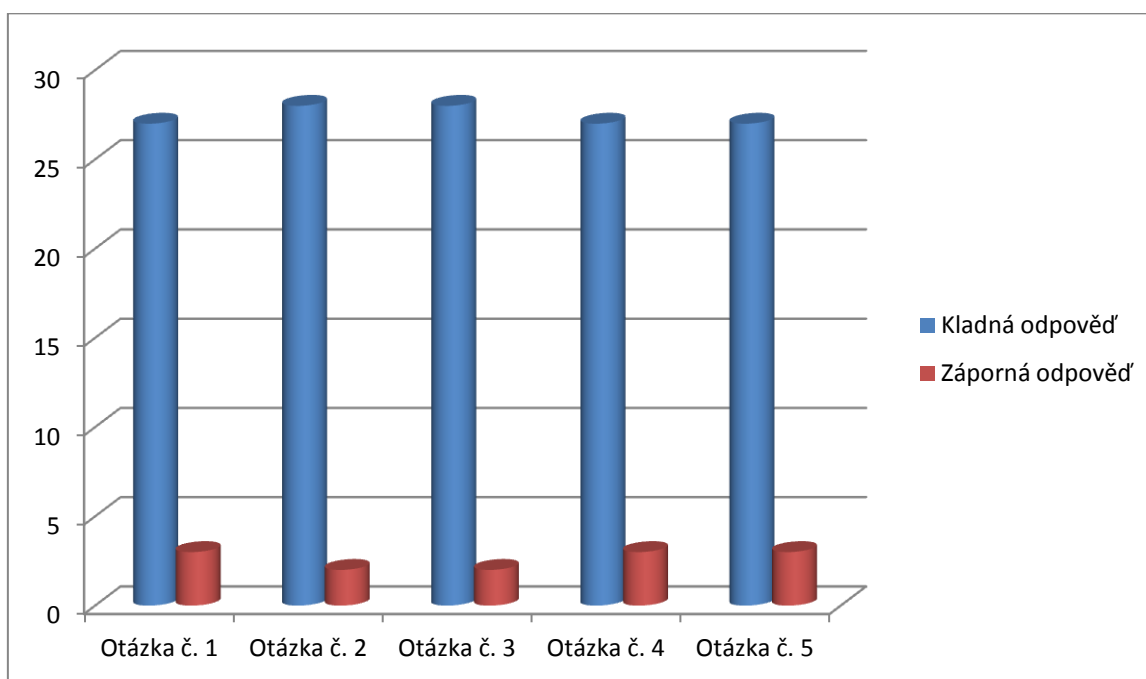
Na otázku č. 4. Myslíš si, že techniky Vyproštění z úchopu paže jednou rukou a Přímý úder- přední, bylo jednoduché se rychle naučit?

odpovědělo 27 ze 30 kladně tj. 90%

Na otázku č. 5. Máš pocit, že tréninkový blok ti něco dal a naučil ses všechny čtyři techniky?

odpovědělo 27 ze 30 kladně tj. 90%

Tabulka výsledků odpovědí



12. Diskuse

Většina zúčastněných byla překvapena jednoduchostí a zároveň účinností zvolených technik. Byla to pro ně příjemná změna. Pro trénink byly záměrně vybrány jen čtyři

techniky. Nejen kvůli nedostatku času, ale i z důvodu, že techniky byly probírány vždy všechny a procvičovaly se pravidelně při každém tréninku. A to z důvodu, že cílem bylo dokázat, jak se pravidelné trénování základních technik sebeobrany dokáže v krátkém čase mládež naučit a osvojit si základní dovednosti sebeobrany pro svoji obranu a to v krizových život nebo zdraví ohrožujících situacích. Trénink sebeobrany podporuje i psychickou pohodu jedinců, jelikož vědí, že jsou schopni se ubránit před napadením. Překvapila mě zapálenost zúčastněných jedinců. Všiml jsem si, že velká výhoda byla to, že se chlapci mezi sebou znali, jelikož již od začátku výcvik probíhal jako v týmu. Byl jsem překvapen a velmi spokojen, jak chlapci spolupracovali, jak komunikovali mezi sebou i se mnou. I toto velmi usnadňovalo a urychlovalo výcvik. Proto někteří jedinci měli zájem o další techniky. Na konci celého výcvikového bloku byly využity modelové situace, díky kterým si všichni jedinci vyzkoušeli, jak fungují techniky v krizových situacích. Převážná většina chlapců byla schopna reagovat a použít potřebné techniky k vlastní obraně. Dokázali odvrátit útok. Tři chlapci techniku použili špatně, a proto útok nedokázali odvrátit. V pozdější komunikaci jsem se od nich dozvěděl, že je výuka sebeobrany moc nebavila a z tohoto důvodu techniky prováděli neúplně. Celkově jsem velmi spokojený s průběhem a s výsledkem celého tréninkového bloku. Ohlas na prodělaný výcvikový blok od chlapců, kteří se ho zúčastnili, byl 27krát kladný a 3krát záporný. Na konec bych chtěl říci, že platí pravidlo, lepší je umět jednu techniku správně a celou, než deset špatně a neúplně.

Analýza hypotéz

Na základě výsledků výzkumného šetření vzniklo následující zjištění:

Hypotéza č. 1

Předpokládám, že výcvikový blok sebeobrany bude mít u zúčastněných jedinců pozitivní odezvu a kladné hodnocení. A to více než 26 z 30 zúčastněných jedinců v tomto programu. -Hypotézu č. 1 ověřovala v anketě otázka č. 1 a byla potvrzena. Odpovědělo kladně 27 z 30 zúčastněných jedinců.

Hypotéza č. 2

Předpokládám, že jedinci zařazení do výcvikového bloku sebeobrany, jednotlivé techniky rychle a správně zvládnou. A to více než 25 z 30 zúčastněných jedinců v tomto programu. -Hypotézu č. 2 ověřovala v anketě otázka č. 2 a byla potvrzena. Odpovědělo kladně 28 z 30 zúčastněných jedinců.

Hypotéza č. 3

Předpokládám, že po ukončení výcvikového bloku budou zúčastnění jedinci podle svého subjektivního hodnocení schopni některou techniku při útoku na svoji osobu použít. A to více než 23 z 30 zúčastněných jedinců v tomto programu.

-Hypotézu č. 3 ověřovala v anketě otázka č. 3 a byla potvrzena. Odpovědělo kladně 28 z 30 zúčastněných jedinců.

Hypotéza č. 4

Předpokládám, že techniky Vyproštění z úchopu paže jednou rukou a Přímý úder- přední, zadní půjdou zúčastněným jedinců velmi rychle naučit. Jelikož jsou zvoleny techniky, které vychází z přirozeného pohybu lidského těla. Naučí se 27 z 30 jedinců.

-Hypotézu č. 4 ověřovala v anketě otázka č. 4 a byla potvrzena. Odpovědělo kladně 27 ze 30 zúčastněných jedinců.

Hypotéza č. 5

Předpokládám, že výzkum bude mít kladný výsledek. Všechny techniky se naučí 24 z 30 zúčastněných jedinců výcvikového bloku.

-Hypotézu č. 5 ověřovala v anketě otázka č. 5 a byla potvrzena. Odpovědělo kladně 27 z 30 zúčastněných jedinců.

13. Závěry

Závěr č. 1- Realizovaný výcvikový blok potvrdil u zúčastněných jedinců jednoznačně pozitivní odezvu a kladné hodnocení. (viz H1 str. 47a 49)

Závěr č. 2- Realizovaný výcvikový blok potvrdil, že zúčastnění jedinci dokázali v krátkém čase správně zvládnout a osvojit si vybrané techniky sebeobrany. (viz H1 str. 47a 49)

Závěr č. 3- Realizovaný výcvikový blok potvrdil u zúčastněných jedinců schopnost použít vybrané techniky při napadení jejich osoby. (viz H1 str. 47a 49)

Závěr č. 4- Realizovaný výcvikový blok potvrdil u zúčastněných jedinců, že techniky Vyproštění z úchopu paže jednou rukou a Přímý úder- přední, zadní jdou velmi dobře a rychle naučit. (viz H1 str. 47a 49)

Závěr č. 5- Realizovaný výcvikový blok potvrdil u zúčastněných jedinců schopnost bez větších problémů zvládnout se naučit všechny čtyři vybrané techniky sebeobrany. (viz H1 str. 47a 49)

V dnešní době, kdy jde kriminalita prudce vzhůru a kdy neustále v médiích slyšíme o znásilnění dívek, loupežném přepadení atd. a kdy jsou tyto útoky zaměřeny především na děti a mládež, je velmi důležité, aby se naše děti uměly takovýmto atakům bránit nebo alespoň odvrátit útok a tím získat čas na zavolání si pomoci v podobě spoluobčanů nebo Policie. Proto v této práci jsou uvedeny a popsány vybrané základní techniky sebeobrany, které si lze v krátkém časovém úseku osvojit a pokud bude třeba, tak si zachránit zdraví nebo život a to sobě nebo svým blízkým. Není potřeba, aby byli jedinci fyzicky zdatní, jelikož techniky vycházejí z přirozeného pohybu těla. I mládež, která nemá žádnou sportovní přípravu, je schopna se během dvou měsíců naučit výše uvedené techniky sebeobrany. Techniky lze vyučovat jak v hodinách tělesné výchovy, tak i v zájmových kroužcích. Mládež takovouto výuku ocení a to především z důvodu, že sami mají zájem o to, aby byli schopni odvrátit útok při jakémkoliv napadení a nemuseli se spoléhat na pomoc někoho jiného, jelikož takováto pomoc nemusí přijít včas. A v neposlední řadě i samotní rodiče jsou rádi, že jejich potomek má možnost získat dovednosti základních technik sebeobrany. Tato práce by mohla být vyžita učiteli tělesné výchovy nebo vychovateli v zájmových kroužcích jako metodika a podpora při výuce žáků a svěřenců.

14. Seznam použité literatury

- 1.** Dovalil, J. a kolektiv *Výkon a trénink ve sportu*. Olympia, 2002. ISBN 978-80-7033-928-2
- 2.** Fojtík, I. *Džudó, Karatedó, Aikidó, sebeobrana*. NS Svoboda, 1998. ISBN 80-205-0556-3
- 3.** Fojtík, I., Michalov, L. *Základní úpoly, úpolové sporty a umění I*. Jihočeská univerzita, 1996. ISBN 80-7040-204-0
- 4.** Fojtík, I. *Úpoly pro 5. až 8. ročník základní školy*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1990, ISBN 80-04-24420-03
- 5.** Hošková, B., Majorová, S., Nováková, P. *Masáž a regenerace ve sportu*. Karolinum, 2013. ISBN 978-80-246-1767-1
- 6.** Jarkovská, H. *Posilování kondiční kruhový trénink*. Grada, 2009. ISBN 978-80-247-3056-1
- 7.** Javorek, R. a kolektiv *Sebeobrana pro každého*. Akcent, 2013. ISBN 978-80-7268-958-3
- 8.** Křištofič, J. *Kondiční trénink*. Grada, 2007. ISBN 978-80-247-2197-2
- 9.** Náchodský, Z. *Učebnice sebeobrany pro každého*. Futura, 1992. ISBN 80-85523-01-9
- 10.** Pavelka, R., Reniders, A. *Kondiční trénink pro bojové sporty*. Grada, 2015. ISBN 978-80-247-5416-1
- 11.** Pavelka, R., Stich, J. *Sebeobrana*. Euromedia group- Ikar, 2015. ISBN 978-80-249-2800-5
- 12.** Pavelková, J., Doležal, M. *Manuál pro výuku Biologie člověka*. Bankovní institut, 2009. ISBN 978-80-7265-067-5
- 13.** Peříč, T., Dovalil, J. *Sportovní trénink*. Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2118-7
- 14.** Polák, J., Seidelová, V. *Sebeobrana pro náctileté*. Krigl, 2005. ISBN 80-86912-01-9
- 15.** Rýč, B., Petrů, V. *Sebeobrana pro ženy*. Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3145-2
- 16.** Svoboda, S. a kolektiv *Encyklopedie bojových umění a sportů*. Mladá fronta, 2012. ISBN 978-80-204-2852-3
- 17.** Weinmann, W. *Lexikon bojových sportů*. Naše Vojsko, 2005. ISBN 80-206-0613-0

14.1. Internetové zdroje

1. Jak se stravovat při tréninku- (online 20.1.2016)

Dostupné na WWW: jaktak.cz/jak-se-stravovat-pri-treninku.html

2. Osobní obrana- (online 11.2.2016)

Dostupné na WWW: cip.zp/osobni-obrana/sebeobrana.html

3. Pitný režim- (online 3.1.2016)

Dostupné na WWW: szu.cz/tema/zivotni-prostredi/pitny-rezim

4. Regenerace v atletice- (online 10.1.2016)

Dostupné na WWW: doktorweb.cz/regenerace-v-atletice/

5. Stručná historie reálné sebeobrany- (online 2.1.2016)

Dostupné na WWW: moderni-sebeobrana.cz/strucna-historie-realne-sebeobrany/

6. Bez hladovění- (online 9.4.2016)

Dostupné na WWW: bezhladoveni.cz/jak-zlepsit-fyzickou-kondici/

7. Sauna Dejvice- (online 3.4.2016)

Dostupné na WWW: saunadejvice.cz/ucinky-saunovani

8. Masáže- (online 3.4.2016)

Dostupné na WWW: masaze.cz/sportovni-masaz

9. Muay Thai- (online 3.4.2016)

Dostupnost na WWW: muaythai.estranky.cz/clanky/muay-thai.html

10. CFAI- (online 10.1.2016)

Dostupnost na WWW: cfai.cz/aikido

11. Brazilské Jiu Jitsu- (online 10.1.2016)

Dostupnost na WWW: cs.wikipedia.org/wiki/Brazilské_Jiu_Jitsu

12. Karate- (online 10.1.2016)

Dostupnost na WWW: karate.cz/tradicni-karate/

13. bushi- (online 10.1.2016)

Dostupnost na WWW: bushi.cz/kodokan-judo/co-je-judo

14. zápas- (online 10.1.2016)

Dostupnost na WWW: wikipedia.org/wiki/Zápas

15. Přílohy

Foto 1



zdroj vlastní

Foto 1a



zdroj vlastní

Foto 2



zdroj vlastní

Foto 2a



zdroj vlastní

Foto 3



zdroj vlastní

Foto 3a



zdroj vlastní

Foto 4



zdroj vlastní

Foto 5



zdroj vlastní

Foto 6



zdroj vlastní

Foto 6a



zdroj vlastní

Foto 6b



zdroj vlastní

Foto 7



zdroj vlastní

Foto 7a



zdroj vlastní

Foto 7b



zdroj vlastní

Foto 8



zdroj vlastní

Foto 8a



zdroj vlastní

Foto 8b



zdroj vlastní

Foto 9



zdroj vlastní

Foto 9a



zdroj vlastní

Foto 9b



zdroj vlastní

Foto 9c



zdroj vlastní

Foto 10



zdroj vlastní

Foto 10a



zdroj vlastní

Foto 10b



zdroj vlastní

Foto 10c



zdroj vlastní

Foto 11



zdroj vlastní

Foto 11a



zdroj vlastní

Foto 11b



zdroj vlastní

Foto 11c



zdroj vlastní

Foto 12



zdroj vlastní

Foto 12a



zdroj vlastní

Foto 12b



zdroj vlastní

Foto 12c



zdroj vlastní

Foto 12d



zdroj vlastní

Foto 13



zdroj vlastní

Foto 13a



zdroj vlastní

Foto 13b



zdroj vlastní

Foto 13c



zdroj vlastní

Foto 13d



zdroj vlastní

Foto 13e



zdroj vlastní

Foto 14



zdroj vlastní

Foto 14a



zdroj vlastní

Foto 14b



zdroj vlastní

Foto 14c



zdroj vlastní

Foto 15



zdroj vlastní

Foto 15a



zdroj vlastní

Foto 15b



zdroj vlastní

Foto 16



zdroj vlastní

Foto 16a



zdroj vlastní

Foto 17



zdroj vlastní

Foto 17a



zdroj vlastní

Foto 18



zdroj vlastní

Foto 19



zdroj vlastní

Foto 19a



zdroj vlastní

Foto 19b



zdroj vlastní

Foto 19c



zdroj vlastní

Foto 20



zdroj vlastní

Foto 20a



zdroj vlastní

Foto 20b



zdroj vlastní

Foto 20c



zdroj vlastní

Foto 20d



zdroj vlastní

Foto 21



zdroj vlastní

Foto 22



zdroj vlastní

